

## 2024年度 すばる光サロン計画

月日	曜日	場所	内容	会費	献立
4/4	木	光交流館	寄せ植え講座(公衆衛生)	500円	ばらのおいなり
5/9	木	光交流館	野上包括支援センター 講座 M11『手あそび 脳トレーニング』	100円	茶菓子 コーヒー
6/6	木	光交流館	運動推進員 講座 ぼっちゃん・100歳体操	300円	炊き込みご飯
7/4	木	光交流館	フレイル予防講座 37『元気印の食生活』	100円	茶菓子 コーヒー
8/1	木	光交流館	フラダンス	300円	カレーライス
9/5	木	光交流館	消費者生活センター 68『消費者トラブルについて』	100円	茶菓子 コーヒー
10/3	木	光交流館	マンドリンとギター	300円	牛丼
11/2	土	光交流館	文化祭	0円	
12/5	木	光交流館	食生活改善推進員 講座	300円	食推メニュー
1/9	木	光交流館	まなびんご(有料) M9『整体師が教える健康体操』	100円	茶菓子 コーヒー
2/6	木	光交流館	保健部 講座 『上手な医療機関のかかり方』	300円	豚汁とおにぎり
3/6	木	光交流館	まなびんご(有料) Q9『防災を日常に』	100円	茶菓子 コーヒー

※講座の内容は講師の都合等で開催月が変更する場合もございます。