

はつらつアップル体操教室

スローテンポでゆっくりと音楽に合わせてリズム体操

講師 丸岡美奈 理学療法士



令和7年5月25日(日)

10時～11時



持ち物 参加費500円 飲み物
運動しやすい上靴・服装



ゆっくりなテンポで音楽に合わせて運動不足解消！
子ども様から高齢者様までどうぞ参加下さい！

開催場所 ローレルスクエア登美ヶ丘12番館コミュニティホール

※アップル学園前ではございません



アップル学園前に来ていただいてもご案内します



当日はマンション入口でスタッフがご案内します



バス：中登美ヶ丘4丁目下車
車：アップル学園前にお停めください



お問い合わせ・お申し込み先

 **0742-51-2200**

医療法人北寿会アップル学園前

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番

アップル学園前

検索



<http://www.hokujoyukai.or.jp>

アップル学園前

憩いの料理教室

男性・初心者・女性大歓迎!!

講師 上金 奈美・高宮 陽
管理栄養士

5月メイン



トルティーヤ
他2品、コーヒー

メキシコ料理の定番！
オリジナルで食べやすい
食材で本場のタコス
を楽しみましょう！！

日時・参加費・持ち物・場所

5/28(水) 10:00~13:00

参加材料費 1200円

エプロン持参

アップル学園前5Fいこいの広場



先着順になりますのでお早めにお申し込みください



介護老人保健施設
アップル学園前

〒630-0003 奈良市中登美ヶ丘4-3

☎0742-51-2200

アップル学園前

検索

<http://www.hokujyukai.or.jp>

