



# 特別養護老人ホーム 菜々の郷



## 「のんびり体操くらぶ」



気負わずのんびり楽しく体を動かして「なんだか楽〜♪」になる一日を理学療法士と一緒に作ってみませんか？

開催日：毎月第2火曜日

時 間：10：30～11：00

参加費：無料

申 込：必要（定員15名）



## 「おきらく栄養相談」



食事や栄養に関する困りごとを管理栄養士と一緒に考えます。

開催日：毎月第4水曜日

時 間：9：30～11：00

参加費：無料

申 込：不要



場 所：新座市馬場1-2-35

電 話：048-480-7310

担 当：大井・西條



どなたでもご参加いただけます。

お待ちしております♪