

**3月の臨時休館日・イベント案内** など



**臨時休館日**

3月の臨時休館日はございません。

**栄養について**

ミニ講座（予約不要・無料）                      カウンセリング（要予約）  
 13日(金),26日(木) 13:50~13:55    26日(木) 14:00~, 15:00~

**教室プログラム代行案内(2/20現在)**

館内掲示・LINEにてお知らせいたします。  
ご確認お願いいたします。

**イベントについて**

3月 第2、4週(火)午後にも多目的室にて下記教室を開催します。

	①14:00~14:25 運動効果を学ぼう(講義)	②14:35~15:00 実際に動いてみよう(実技)
3/10(火)	筋力UPについて	かんたん筋トレ
3/24(火)	認知機能低下予防について	脳・からだいきいき体操

当日、参加希望教室の番号札をお取りください。

旅好きです。年に数回国内外、ピンときた土地へ出かけます。去年は国内2か所、海外3か国へ行ってきました。街歩きが好きでgoogle mapを見ながらその街の景色を楽しんでいます。国内外、知らない街を歩くのが好き。その土地の空気や町並み、人通り等々眺めていると私の中の好奇心がどんどん膨らみます。外国語が話せるかと言えば片言だけ。でも何とかなるんですよ。

いつかの海外のカフェでカフェラテを頼んだのに通じなくて紅茶が出てきたりして(何で?笑) まあ、それも旅の楽しみです。幼かった頃、毎週日曜朝にテレビで見た「兼高かおる世界の旅」、金曜夜の「野生の王国」という番組(ご存知ですか?)がおそらく私の旅好き&好奇心のベースにあるのだと思います。懐かしいなあ(笑) 今年も出かける予定です。もうすぐ春ですね。楽しみです!!



**スタッフに関するお知らせ**

- 3月1日より
- ・高橋 良太：下越病院へ異動
  - ・中野 沙紀：ウオーム課長へ就任
  - ・土田 朋子：常勤スタッフへ変更

となります。よろしくお願いいたします。

フォローをお願いいたします!

