

## ★こんにちは 陽寿苑です★

今年もとうとうあとひと月となりました。皆さん、お変わりありませんでしょうか？  
今年も最後まで元気いっぱいにご過ごしたいと思います！

- ☆ 12/4(水) 秋のレクレーション『秋篠寺』（お申し込みの方のみ）
- ☆ 12/11(水) リコーダーの会 10:00～11:00
- ☆ 12/13(金) お正月飾りリース作り 9:30～ 500円
- ☆ 12/24(火) コグニサイズ(脳トレ体操) 9:30～10:30 / 13:00～14:00  
笑いの絶えない脳トレ体操！2つのことを同時にするよ！  
午前・午後の2部制ですので、ご都合のいい時間を予約くださいね☆
- ☆ 12/26(木) 特別弁当 『年越しそば』 500円 (×切 12/23)

## 毎日実施 『健康体操』

10:45～11:15 / 14:00～14:30

どなたでも参加いただけます！  
エアロビ体操＋脳トレクイズ＋ストレッチの3本立て！  
どうぞお気軽に参加ください☺

