

プラチナおやじ道場日程表

	月 日	内 容	場 所
1	10月31(金) 10:00~13:30	<運動> かほくプラチナ筋力アップ体操を体験してみよう! <栄養> 調理実習①~電子レンジを使って簡単に~	ほのぼの健康館2階 リハビリ室・調理実習室
2	11月21日(金) 10:00~13:30	<運動> グラウンドゴルフ・モルックを体験してみよう! <栄養> お弁当を食べるときの工夫(お弁当を食べます)	アクロス高松
3	12月5日(金) 10:00~13:30	<社会参加> eスポーツを体験してみよう! <栄養> 調理実習②~ポリ袋を利用して調理をしよう~	ほのぼの健康館2階 健診ホール・調理実習室
4	1月9日(金) 10:00~13:30	<運動> マシンを体験してみよう!・ウォーキングのすすめ <栄養> お弁当を食べるときの工夫(お弁当を食べます)	かほく市総合体育館
5	<u>1月27日(火)</u> 10:00~13:30	<運動> ソフトバレーボールを体験しよう! <栄養> お弁当を食べるときの工夫(お弁当を食べます)	かほく市総合体育館
6	2月13日(金) 10:00~13:30	<趣味活動> いきいき園芸講座 <栄養> 調理実習③~缶詰を使って料理を作ってみよう~	かほく市役所2階大集会室 ほのぼの健康館2階調理実習室

※内容は予定です。都合により変更となることもありますので、ご了承ください。

