

# ほっとカフェ(令和2年8月)



※8月30日のコンサートは延期  
 ※熱中症対策！

連日35℃を超える予報が出ています。  
 こまめな水分補給(1時間に1回程度)と  
 十分な休養をとりましょう！

↓《上段(午前):日替わり脳トレ & 下段(午後):楽しかクラブの予定表》↓

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	頭の体操	皆で歌おう	アイパッド	楽器でリズム	アイパッド	笑進の会 10時~12時
	【書道】	【カラオケ】 【麻雀】	ガラケー教室	【ハンドケア】 【初心者麻雀】	【フラダンス】	
9	10	11	12	13	14	15
	山の日	皆で歌おう	アイパッド	お盆休み		
		【カラオケ】 【麻雀】	スマホ教室			
16	17	18	19	20	21	22
	頭の体操	皆で歌おう	アイパッド	ハンドベル	アイパッド	家族相談会 10時~14時
	【コーラス】	【カラオケ】 【麻雀】	ガラケー教室	【初心者麻雀】	【綿棒アート】	
23	24	25	26	27	28	29
	頭の体操	皆で歌おう	アイパッド	楽器でリズム	アイパッド	
	【詩吟】	【カラオケ】 【麻雀】	スマホ教室	【楽書喜教室】 【初心者麻雀】	【ネイルケア】	
30	31					
喜楽な集い 10時~12時	頭の体操					
	【おもしろアート】					

○お昼のお弁当(隣の健康ヘルシーキッチン:無農薬でお野菜中心):500円もどうぞ!

一般社団法人 久留米健康くらぶ【ふれあいほ〜る】

住所 : 久留米市中央町35-1(市役所南徒歩1分)

TEL/FAX : 0942-35-0212