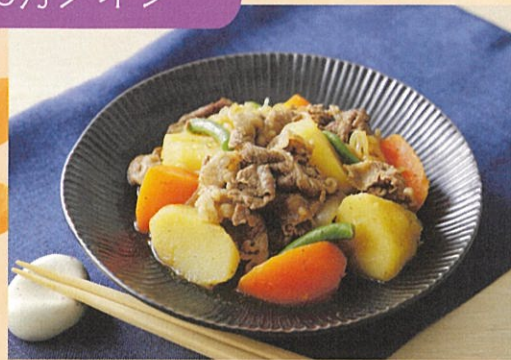


アップル学園前

# 男性の料理教室

初心者歓迎!!

10月メイン



肉じゃが

他2品、ごはん、コーヒー

講師 上金 奈美・高宮 陽  
管理栄養士

和食の代表！  
簡単調味料でおふくろの  
味を手軽に作ります！  
じゃがいものビタミンC  
は熱に強いんです！

日時・参加費・持ち物・場所

10/18 (金) 10:30~12:30

参加材料費 1200円

エプロン持参

アップル学園前5Fいこいの広場



先着順になりますのでお早めにお申し込みください



介護老人保健施設  
アップル学園前

〒630-0003 奈良市中登美ヶ丘4-3

☎0742-51-2200

受付時間 9:00-17:30

<http://hokujuukai.or.jp>



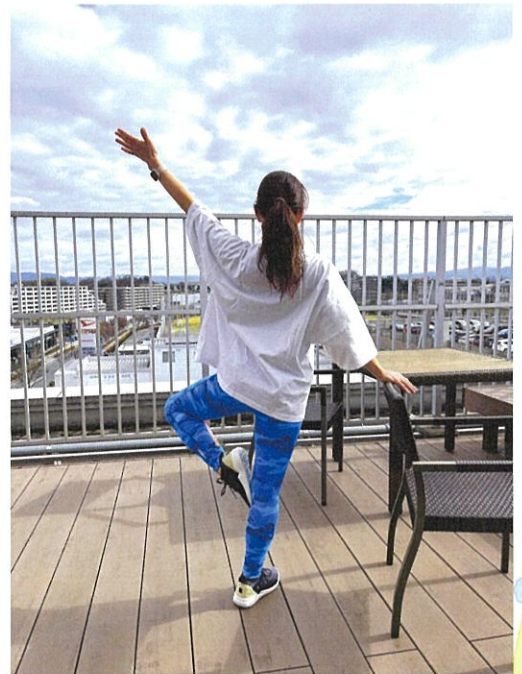


# はつらつアップル体操教室 「継続は力なり⑤」



講師 丸岡美奈 理学療法士

令和6年10月20日(日)10時～11時  
参加費 500円 当日ご持参下さい  
場所 アップル学園前2Fデイケアフロア  
持ち物 室内用の靴 タオル 飲み物



今年もあと2ヶ月  
適度な運動習慣で、健やかな  
年末年始を迎えましょう!!



①ご来場での参加の方は

アップル学園前 ☎0742-51-2200 にお申し込み頂き、下記の会場へお越し下さい。

※駐車台数には限りがございます、申込時にお問い合わせ下さい。



②ZOOMで参加の方はアップルホームページの『メール  
お問い合わせ』に必要事項を送信してください

医療法人北寿会 アップル学園前

お問い合わせ・お申し込み (受付 9:00 - 17:30)

☎ 0742-51-2200

〒631-0003

奈良市中登美ヶ丘4-3

