



『継続は本当に力なり！』

Merry Christmas

はつらつアップル

体操教室

動ける素晴らしさを

広げたい！ 講師 丸岡 美奈(理学療法士)

令和6年12月22日(日)10時~11時

持ち物 参加費500円 上靴 タオル 飲み物

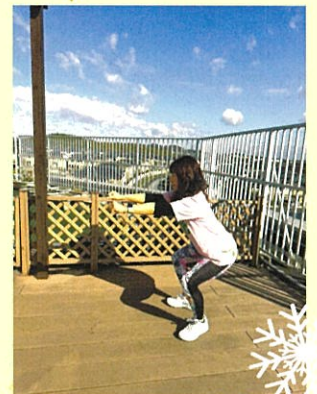
場所 アップル学園前2階デイケアフロア

来年の  
自分のために  
運動習慣を！



今年最後  
はつらつ  
元気いっぱい!!

当日は、赤、緑、白の洋服もしくは  
ワンポイントを身につけて  
Xmas気分を盛り上げましょう!!



医療法人北寿会 アップル学園前

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番 <http://www.apple-g.or.jp/>


☎0742-51-2200

アップル学園前 検索





# 男性料理教室




講師より調理方法や  
栄養の話を聞きながら



参加者  
募集

クリスマスメニューを  
楽しく手作りしましょう



日時  
場所

12 / 23 (月)

10:30~12:30

アップル学園前5Fいこいの広場

献立

パスタ2種と創作サラダ  
プチデザート コーヒー

参加材料費

1200円

持ち物

エプロン、参加費

講師

管理栄養士

上金 奈美・高宮 陽

先着順になりますのでお早めにお申し込み下さい

医療法人北寿会

アップル学園前

TEL 0742-51-2200

<http://www.apple-g.or.jp/>

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4-3

アップル学園前 🔍

