

はつらつアップル 体操教室

令和7年3月16日(日)
10時～11時 参加費500円

理学療法士 丸岡 美奈

場所：アップル学園前
2Fデイケアフロア



4月から始まる月2回体操教室生徒も募集しています！

春です！
今こそ筋力アップが
はかどる時



一緒に楽しく
エクササイズ
しましょう！

日差しを浴びて
骨から元気に！



お問い合わせ・お申し込みはこちらから▼

医療法人北寿会
アップル学園前

☎0742-51-2200

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番

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

アップル学園前

検索



初心者大歓迎

男性

料理教室

令和7年 3月24日(月)
10時～13時

参加材料費 1200円

管理栄養士 上金奈美・高宮 陽

講師より調理方法や栄養の話をお話いたします

3月
献立

白身魚のムニエル／旬の野菜付け
合わせ／新玉ねぎのファルシー/
ポタージュスープ/
ライス／デザート・コーヒー

初心者の方
交流の場を
持ちたい方

和洋折衷
月に一度の
開催

皆さんでコミュニケーションを
取りながら楽しく手作りしましょう！

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/>

TEL 0742-51-2200

アップル学園前

検索

