

令和8年 1月の主な行事（予定）

1月 6日 仕事始め

10：00～ るもい生活あんしんセンター 相談会

1月15日 10：00～ フレイル予防教室（音楽療法＆運動プログラム）

（生きがいディサービス）

1月19日 10：00～ 元気づくり運動教室（生きがいディサービス）

1月20日 10：00～ るもい生活あんしんセンター 相談会

1月26日 10：00～ 元気づくり運動教室（生きがいディサービス）

13：00～ チャリティー麻雀