



**場所**  
**ロクハ荘大広間**

加齢に伴う筋肉量の減少で怪我や病気へ繋がる可能性があります。  
筋肉量を増やして、健康寿命を延ばしましょう！！

日	月	火	水	木	金	土
4月					1	2
3	4	5	6	<b>7</b>	8	9
10	11	12	13	<b>14</b>	15	16
17	18	19	20	<b>21</b>	22	23
24	25	26	27	<b>28</b>	29	30

ロクハ健康ポイントをためて、  
お得にお風呂に入ろう！

日	月	火	水	木	金	土
			5月			
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	<b>12</b>	13	14
15	16	17	18	<b>19</b>	20	21
22	23	24	25	<b>26</b>	27	28
29	30	31	5/5は休みます			

日	月	火	水	木	金	土
6月			1	<b>2</b>	3	4
5	6	7	8	<b>9</b>	10	11
12	13	14	15	<b>16</b>	17	18
19	20	21	22	<b>23</b>	24	25
26	27	28	29	<b>30</b>		

日	月	火	水	木	金	土
7月					1	2
3	4	5	6	<b>7</b>	8	9
10	11	12	13	<b>14</b>	15	16
17	18	19	20	<b>21</b>	22	23
24	25	26	27	<b>28</b>	29	30
31						

**14 : 00 ~ 15 : 00**

長寿の郷 ロクハ荘  
TEL 563-5021