

# ちか *tapic*

第10号  
(2023.2.5)  
毎月5日発行

## 1月の活動

### 鏡開き会 ～無病息災～

ホットぜんざいを食べました(＾▽＾)/  
あたたまる～♡/



### 勉強会



### 外出プログラム

初詣で波上宮へ行ってきました！



1月の勉強会は

老後の貯筋について学びました。

実践編も行い筋肉に必要な不可欠な

たんぱく質たっぷり♪栄養たっぷり♪

サラダチキンの料理教室を開きました!!



# スポーツ大会

今月のスポーツ大会は室内ペタンクを行いました。  
チーム戦では皆で団結！盛り上がりました ✨



# ♡1月誕生会♡

1月生まれの方おめでとうございます ♪



## 令和6年2月 地活TAPICプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	2
			三線	ストレッチ
5	6	7	8	9
創作活動 書道	卓上ゲーム	文芸教室 10:00~11:00	三線	ストレッチ
12	13	14	15	16
休み	卓上ゲーム	文芸教室 10:00~11:00	三線	桜を見に行こう☆ (嘉敷高台公園) 13:00集合
19	20	21	22	23
創作活動 書道	卓上ゲーム	文芸教室 10:00~11:00	ボーリング🎳 13:00集合	休み
26	27	28	29	
創作活動 書道	卓上ゲーム	文芸教室 10:00~11:00	スポーツ大会 2月生まれ誕生会 14:30~	



「こんな活動やってほしい」「これを作りたい」などあれば、  
お気軽にスタッフへ伝えてください！！  
※プログラム活動は参加不参加自由です



市役所裏手にあった旧食堂（現アパート）のすぐ隣です

〒902-2203 宜野湾市野嵩1-12-8  
〈電話〉 098-988-8741  
〈FAX〉 098-988-8742