

		テーマ	講師
4月	3日	よってって食堂 ♣ 桜の花と黒米のおこわ、春野菜のハンバーグ&スープ&サラダ	
	17日	笑いヨガで免疫力アップ!	柏・笑いヨガクラブ 大海房江 さん
5月	1日	よってって食堂 ♣ 秋田の山菜づくし 天ぷら&煮物&酢味噌和え&おすまし	
	15日	知っておこう! 介護サービス① 訪問介護	生活クラブ風の村介護ステーション光ヶ丘
6月	5日	よってって食堂 ♣ 牛スジカレー、季節の野菜サラダ&スープ	
	19日	身体のねじしめ体操「転倒予防を中心に」	柏トータルヘルスケア協議会
7月	3日	よってって食堂 ♣ 蒸し鶏のバンバンジー、ゴーヤサラダ、具だくさんスープ	
	17日	ころぼめ先の知恵① おしえて! 柏木さん 認知症の方への声掛けを知っておこう	Aiz 柏わの会 柏木とき江 さん
8月	7日	よってって食堂 ♣ 夏野菜のキーマカレー&ゼリー寄せ	
	21日	知っておこう! 介護サービス② ショートステイ	生活クラブ風の村ショートステイ光ヶ丘
9月	4日	よってって食堂 ♣ 牛スジカレー、サラダ、スープ	
	18日	災害に備えよう! 避難所知っていますか? 我が家の備えは?	
10月	2日	よってって食堂 ♣ お豆たっぷりカレー、フルーツサラダ	
	16日	知っておこう! 介護サービス③ 居宅介護支援	生活クラブ風の村ケアプランセンター光ヶ丘
11月	6日	よってって食堂 ♣ さつま芋ご飯、豚生姜焼き、柿の白和え、みそ汁	
	20日	♥ ギター演奏で歌いましょう ♥	ギターアンサンブル・リフレ
12月	4日	よってって食堂 ♣ 菜飯、茶わん蒸し、彩り野菜のマリネ	
	18日	知っておこう! 介護サービス④ 小規模多機能ハウス	生活クラブ風の村小規模多機能ハウス光ヶ丘
1月	8日	よってって食堂 ♣ 赤飯、豚肉の昆布巻き、五色なます、おすまし	
	22日	♥ お庭の柑橘でジャム作り ♥	
2月	5日	よってって食堂 ♣ 白身魚のホイル蒸し、けんちん汁	
	19日	知っておこう! 介護サービス⑤ 高齢者施設について	生活クラブ風の村サポートハウス光ヶ丘
3月	5日	よってって食堂 ♣ フキ味噌ご飯、おでん	
	19日	ころぼめ先の知恵② おしえて! 柏木さん	柏木とき江 さん