

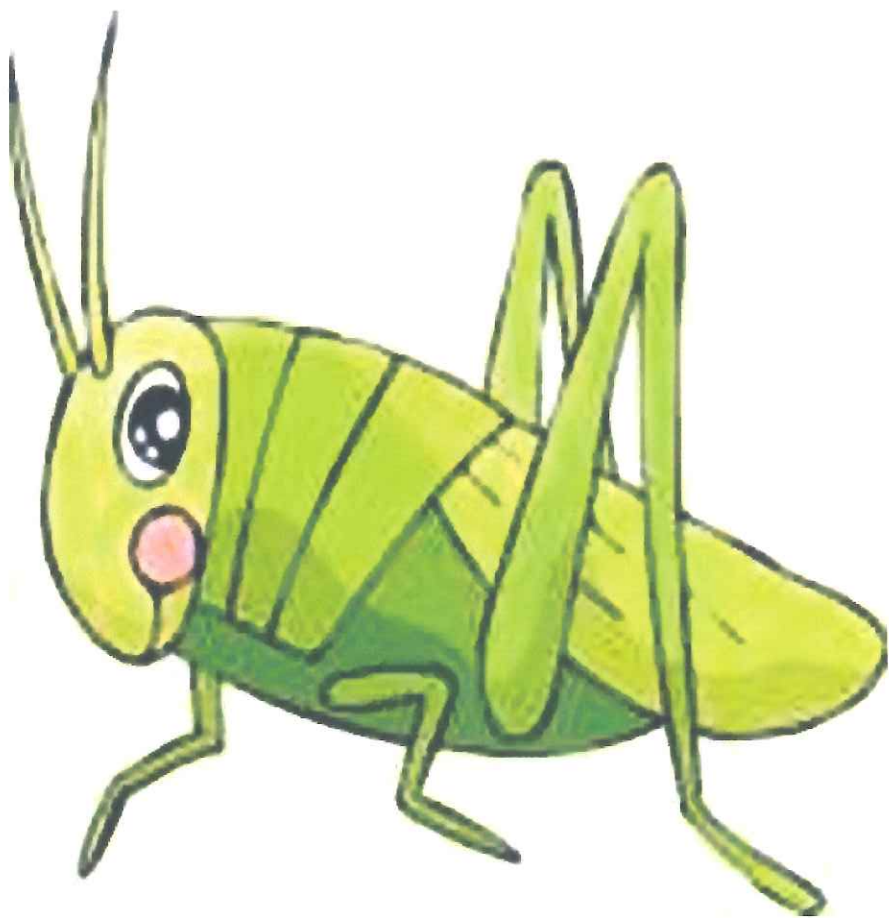
じゃらん
【雀蘭の会 8 月・9 月定例会開催のお知らせ】

毎月 15 日発行

「手作り趣味のサークル」 令和元年 8 月
心肺機能の向上と転倒&認知症予防を目的 としております。

参加をお待ちしてます。

皆さん こんにちは!! 猛暑の折 虫の音も聞かれる時期ですが
いかがお過ごしでしょうか。体調は落ち着きませんね。健康的にどう過ごしたら
よいか。



暦の上では立秋の季節となりましたね。
残暑も厳しいですが朝晩も大分しのぎ易い陽気となってきま
した。油断をすると夏バテや夏風邪にもなってしまいます。
この暑さですので休養と共に水分補給も忘れず健康につい
て考えてみましょう。

【令和元年 8 月定例会日程】

下記の通り

準備のため15分～開始

会場はすべて上溝公民館

趣味の部

8/20(火)AM9 時～12 時

うたの部(ミニ健康講座)

8 月はおやすみ。

都合により曜日変更もあります。

趣味内容はきめこみパッチワーク・

押し絵・塗り絵・貼り絵・

リサイクル手芸&工作など

次回の日程 令和元年 9 月

趣味の部

9/10(火)AM9 時～12 時

9/24(火)13 時～16 時

うたの会(ミニ健康講座)

9/17(火)13 時～16 時

都合により曜日変更もあります。

※現在会員を募集中です。

体験もどうぞ!!

【主催者】

●生涯学習まなびー神奈川

いきいきクラブ(資格・趣味の会)

生涯学習コーディネーター 宮川里子

●日本成人病予防協会認定

健康管理士一般指導員

健康管理能力検定 1 級指導員 宮川里子

連絡先 Tel&Fax

0427621330 ☎09039181410