

じゃらん  
【雀蘭の会 10月・11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 10 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。

参加をお待ちしています。

皆さん こんにちは!! 朝晩は何となく寒いくらいのこのごろですが  
いかがお過ごしでしょうか。日中は日差しが強いで体調を崩しませんよ  
うに!! 感染性の病気(インフルエンザ)も聞かれる時期ですので十分  
体調を調べて過ごしましょう。10月なので台風を取り上げました。



今年は天候が定まりませんね。台風の猛威も最近では気が抜けず大災害を  
引き起こしていますね。私達は普段から防災対策や日常生活に必要な物品  
などの備えが必要ですね。体調不良とならないよう栄養と休養に 又 水分  
補給も忘れず健康について考えてみましょう。台風では 風雨が強いために  
喉も乾燥します。感染症にならないためにも喉を保護しましょう。

**お口の乾燥(ドライ)にご用心**  
乾燥の時期到来! お口の乾燥にも気をつけましょう。

**乾燥トラブル**  
乾燥が原因で起こるトラブルは、お口の乾燥から始まります。

**予防法**  
よくしゃべり、よく笑い、しっかりと噛んで食べよう! お口をよく動かして、唾液をしっかりと出しましょう。

**ドライマックス発見法**  
乾燥が原因で起こるトラブルは、お口の乾燥から始まります。

お口にするおいさを育て、乾燥を防ぎましょう。

【令和元年 10 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 小会議室

10/8(火)AM9 時～12 時

10/15(火)13 時～16 時

うたの部(ミニ健康講座)小会議室

10/8 (火) 13 時～16 時

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11月

趣味の部

11/5(火)AM9 時～12 時 小会議室

11/26(火)13 時～16 時 中会議室

うたの会(ミニ健康講座)

11/12(火)13 時～16 時 中会議室

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】

●生涯学習まなび一神奈川

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