

じゃらん
【雀蘭の会 12月・2年1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12月号
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!! 12月は師走ですね。何かと忙しい日々が続いていますが 皆さん体調は如何ですか。相変わらず朝晩は気が抜けない陽気です。体調を崩しませんように 年末をのりきりしましょうね。



前回ミニ健康講座を中止したので次回に食療法の講義をします。寒さをしのぐのは衣類、それと食事から体を温めるには このテーマで講義にします。

からだを冷やす食材	中間の食材	からだを温める食材
にかうり きゅうり なす わかめ バナナ オレンジ トマト 昆布 白砂糖 牛乳 バター 豆腐 コーヒー 緑茶 白米 夏季が旬のもの、 熱帯でとれるもの、精製された食品、 加工食品など。	玄米 とうもろこし そば あわ ひえ もち からだを冷やしも、 温めもしない中間の たべもの	紅茶 たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん こほう 味噌 さくらんぼ チーズ 肉 赤身の魚 寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。

【令和元年12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
12/10(火)PM1時～4時(小)
12/24(火)AM9時～12時(小)
終了後交流会

うたの部(ミニ健康講座)小会議室
交流会のため中止
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2年1月

趣味の部
1/14(火)9時～12時
1/21(火)13時～16時
うたの会(ミニ健康講座)
1/14(火)13時～16時

●1/14は AM/PM あります。
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