

じゃらん
【健やかフィールド雀蘭の会 開催のお知らせ】

「うたとハンドメイド趣味のサークル」

H29年7月&8月

心肺機能の向上と認知症予防を目的に開催しております。

参加をお待ちしています。



これから台風も頻繁にきますので防災対策を
しましょう。今の災害は忘れたところにやってくる災
害ではありません。次から次へと来ています。常日頃
の心がけが大事です。

梅雨明けもしないのに暑さは尋常ではないですね。
毎日の水分補給で熱中症対策を心がけましょう。
いっぺんに補給するのではなく常時水分は手元に置いて
日頃から摂取するよう気をつけたいものですね。



日常生活から介護予防を!!

【7月&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

7月定例会 趣味の部

7/11(火) PM1時～4時

7/18(火) AM9時～12時

うたの部(ミニ健康講座)

7/18(火)PM1時～4時

内容は 趣味の部とうたの部(童謡
抒情歌)として実施 又 うたの部で
は健やかミニ講座も講義しておりま
す。

趣味の部では

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&工作などを実施中です。

※現在会員を募集中です。

次回の日程

8月定例会 趣味の部

8/8(火)PM1時～4時

うたの部(ミニ健康講座)

8/22(火)PM1時～4時

【共催者】

生涯学習まなび一神奈川

いきいきクラブ(資格・趣味の会)

代表 宮川里子

【主催者】

NPO 神奈川県健康管理士会

一般指導員の会

(健やかフィールド)

連絡先 TeL&Fax 宮川里子

0427621330

☎09039181410