

じゃらん
【健やかフィールド雀蘭の会 2月・3月開催のお知らせ】

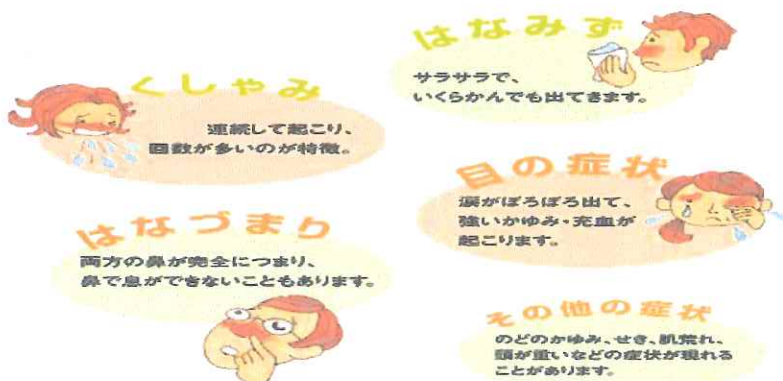
毎月15日発行

「手作り趣味とうたのサークル」 H30年2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。



某新聞に白鳥が越冬して日本の沼でくつろいでいる様子が載っていました。

こんにちは！！ 寒い日が続きますが風邪などひいていませんか。
風邪は万病のもとと昔から言います。年齢とともに体力・免疫力も
落ちてきます。免疫力をつけるためにも食事やウォーキングで
健康を維持しましょうね。皆さんとコミュニケーションをとる事も
脳の活性化に役立つようです。じっとしては頭も活性化して
いませんね。よういくときよういくを実践してみましょう。
よういく、、、用があつて行く。きよういく、、、今日行くところがある。
今回のうたの部では そろそろ花粉症対策はどうかということで症状
も出ているのではと思いますので講話します。



【30年2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

2/20(火)AM9時～12時

2/27(火) ”

内容は 趣味の部とうたの部あり
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 又 うたの部(童謡
抒情歌)では健やかミニ講座も開催
しております。

次回の日程

3月定例会 趣味の部

3/6 (火)PM1時～4時

3/20(火) ”

うたの部(ミニ健康講座)

3/27(火)PM1時～4時

都合により曜日変更もあり

※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神奈川

代表 宮川里子

【共催者】

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)⇒この名前には
色んな活動名があります。

連絡先 Tel&Fax 宮川里子
0427621330

☎09039181410