

じやらん
【健やかフィールド雀蘭の会 4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3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。



こんにちは！！ 桜とともに終業式・始業式の時期ですね。
今年の冬の天気はとてついでにゆけません。特に学生さんは
大変かと思えます。寒さと暖かさの差がジグザグにやってきます。
せめて体を動かして熱量を出そうと頑張っております。2月号でも
体力・免疫の話をしました。とても追いついてゆくの苦勞して
おります。皆さんはいかがでしょう。今日用と今日行くところは
考えてみましたか。 今回のうたの部でのミニ健康講座は
体幹ストレッチで軽いウォーキングアップでウォーキングをして
みては どうかと。正しいウォーキング法を伝授したいと思っています。

インターバル速歩

ゆっくりとした
歩き3分

速歩3分



【30年4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

4月定例会 趣味の部

4/3 (火)PM1時～4時

4/10(火) //

うたの部(ミニ健康講座)

4/24(火)PM1時～4時

都合により曜日変更もあり

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。

※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
色々な活動名があります。

連絡先 TeL&Fax 宮川里子
0427621330

☎09039181410