

じゃらん
【雀蘭の会 4月・5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4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！！ 今年も芝さくらがきれいに咲き始めました。今年の桜まつりは葉桜になってしまいましたね。「春眠暁を覚えず」といいますが暖かくなっても眠気が取れない。やる気はあるのに体がついていけない。もしかしたら春バテ？？？気温の変動や生活の変化で自律神経が乱れ心身不調をきたしているのでは？？？ 今回のうたの部でのミニ健康講座は春バテによって自律神経が乱れる原因や症状・対策についてお話したいと思います。

春先の自律神経の乱れ



【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

4/10(火)AM9時～12時 趣味の部

4/24(火)PM1時～4時 "

うたの部

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

5月定例会 趣味の部

5/15(火)A M9時～12時

5/22(火)PM1時～4時

うたの部(ミニ健康講座)

5/29(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

日本成人病予防協会認定
健康管理士一級指導員

連絡先 TeL&Fax 宮川里子
0427621330

☎09039181410