

じゃらん

# 【雀蘭の会 5月・6月定例会開催のお知らせ】

毎月 15 日発行

「手作り趣味とうたのサークル」 H30年5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。



＜風邪は万病のもとといわれます。注意に越したことはありません。＞  
こんにちは！！ いつもながら春先から風や雨が突然やってくるのは地上を揺るがしています。それに伴い塵・ほこりが我々を苦しめています。鼻・喉・耳に何らかの影響を与えているようです。アレルギーもその1つです。感染症はどこからでも入ってきます。上手に予防するには日頃から注意したいことがあります。私たちはつい怠けてしまいがちですが日頃の習慣づけが大切かと思えます。今回のうたの部でのミニ健康講座は風邪によって色々な病気が起こる事の原因や対策についてお話したいと思えます。



## 【30年5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

5/15(火)AM9時～12時 趣味の部

5/22(火)PM1時～4時 "

うたの部

5/29(火)PM1時～4時

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

6月定例会 趣味の部

6/7 (木)PM1時～4時

6/26(火)PM1時～4時

うたの部(ミニ健康講座)

6/28(木)PM1時～4時

次回より木曜日を主に開催しま  
すので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】

生涯学習まなびー神奈川いきいき  
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

健康管理士一般指導員

連絡先 TeL&Fax 宮川里子

0427621330

☎09039181410