

じゃらん
【雀蘭の会 9月・10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9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。

台風・猛暑!! 異常気象で身体が悲鳴を上げそうー。



こんにちは!! 雨・風・洪水と被害続きの夏でしたね。
夏は楽しみましたか。身体ともども乾燥気味です。
そこで今回は のどの乾燥や皮膚の乾燥をケアしましょう。
ということで どうしたらこの季節をダメージとならずに
快適に過ごせるか。いかに涼しく暑さを楽しめるか。
ミニ講座で皆さんと考えてゆきましょう。

乾燥注意報!

【30年9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

趣味の部

9/6(木)PM1時～4時

9/13(木) "

うたの部 (ミニ健康講座)

9/27(木)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

10月定例会 趣味の部

10/2(火)PM1時～4時

10/16(火) "

うたの部(ミニ健康講座)

10/30(火)PM1時～4時

都合により曜日変更もあります。

※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

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