

じゃらん  
【雀蘭の会 11月・12月定例会開催のお知らせ】

毎月15日発行

「手作り趣味のサークル」 H30年11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、今年は暖冬のような朝・晩の冷え込みは非常に厳しいように思いますので体調に十分気をつけて健康管理に努めましょう。

## 野菜の旬

二十四節気で見ると



秋から冬にかけて行事が多い事もさることながら 自分の体も旬の状態にしたいですね。⇒風邪予防しましょうね。生活習慣を見直して旬の食材を多く使い体の中も活性化させたいものです。果物やなべ物もいいですね。上の図を参照。

### 【30年11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

11/6(火)PM1時～4時

11/20(火) "

うたの部 (ミニ健康講座のみ)はしばらく休み⇒趣味の予備日とします。

11/27(火)PM1時～4時

内容は 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

### 次回の日程

12月定例会 趣味の部

12/11(火)AM9時～12時

12/18(火) "

趣味予備日(ミニ健康講座)

12/21(金)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

健康管理士一般指導員

健康管理能力検定1級指導員

連絡先 Tel&Fax 宮川里子

0427621330

☎09039181410