



通信 第20号

健康で笑い声があふれる毎日になりますように、さまざまな講座を開催しています。6月の「ボッチャ体験会」7月の「リズムダンス」には多くの方のご参加をいただき、グループの発足やサークルへの入会など、元気に若々しく新しいスタートとなりました。



ボッチャ体験会

興味・関心・好奇心



リズムダンス & レクリエーションダンス



【健康寿命を延ばそう】③

たんぱく質は手軽にとれます

例えば・・・朝食では
食パン 目玉焼き サラダ コーヒー



いつもの献立をちょっとアレンジ

チーズトースト ハムエッグ



サラダ カフェオレ

プラスワンの工夫で

たんぱく質量がアップします

情報協力：介護予防リーダー



救急法講習会

大切な命を守るため
あなたにできることがあります



と き： 8月29日(木) 午前9時30分

と ころ： 南部老人憩いの家

対 象 者： 市内在住60歳以上の方
先着10名

内 容： 心肺蘇生法とAEDの使い方
ケガなどの応急処置方法

申 込 み： 8月6日(火) 午前9時から
お電話または来所にて

申 込 先： 南部老人憩いの家

電話043-445-2976

