

甫嶺仮設だより

やすらぎの家

毎週火曜日 9時～

学習支援

毎週火曜日 18時～

陽だまりの会

4日 10時～

カモシカ号

10日 2時半～

4月の予定

豊かな生活

琴嶺会

11, 25日 13時～

癒し隊

18日 13時半～

楽しい健康

- *詐欺が発生しています、注意しましょう。
- *風邪を引かないように、注意しましょう。
- *車の安全運転に、心がけましょう。



(私が育った家庭は、真ん中に食卓があって家族が(食)でつながっていました。だから私も、そんな家庭を作りたいなあとと思うんです。 **小雪さん** **ESS**)

- ◆ 歩きやすく、足が痛くならない靴を選んで歩きましょう。
- ◆ リラックスして、気持ちいい状態を保つことが体には大切です。
- ◆ 1日3回規則正しく、よくかんで、楽しく食事をする 것도大切です。
- ◆ ゆっくり呼吸し、微笑むだけで自律神経が安定し、気持ちがラクになります。
- ◆ 腸内環境を整えるには、腹八分目を心がけましょう。

ラジオ体操第一



お雛様会 奥様の腕は？



シリコンスチーマー講習会



ココロの癒し

