



集会所 (本)

4月よりコールセンターは、  
土日祝日 休みになります。

# 南嶺仮設だより 2月号

やすらぎの家

毎週火曜日 9時～

健康相談、歯

6日 11時～

カモシカ号

12日 14時30分

学習支援

毎週火曜日 18時～

2月の予定

陽だまりの会

13日 10時～

琴嶺会

第2、4木 13時～

ノルディック

12日 10時30分

アフロお茶会

20日 10時～

- \* 車の安全運転に、心がけましょう。
- \* 体調管理に、十分に注意しましょう。
- \* 盗難が発生しています、注意しましょう。



- ◆ 冬は太りやすいと感じる人も多いかもかもしれません。寒い時季は血圧を上昇させ、体温を上げようと交感神経の働きが活発に。反対に副交感神経の働きは、鈍くなりやすい。すると、食べ過ぎたり、脂肪を蓄えやすくなります。腸内環境を整えるには、腹七分目を心掛けて。一日三回規則正しく、よくかんで、楽しく食事をする 것도大切です。腸内環境が整って動きが良くなるとほどよい量の食事で満足でき、栄養は必要な場所に行き渡って太りにくい体になるのです。、**冬太りを解消**しましょう。
- ◆ 足の裏は人体の縮図といわれるほど、全身の臓器につながっています。テレビを観ながら土踏まずを中心に足の裏をもみほぐす、血流がよくなり、**冷えを解消**します。



カモシカ号 (本)



予防医学協会 (健康相談、歯科)



お話コロリン (本)



Team癒しing (ネイル、アロマ、マッサージ)



Next Earth (歌)