

あけましておめでとうございます

ことしは 穏やかなお正月でしたね。
今年の毎日が続きますように、元氣い
過ぎしていきましよう。

《すこしお料理教室》

今年度3回目の料理教室です。
毎回カラダにいいものを…と、塩分控えめ
で、カロリー計算もして、見た目も味も嬉しい
料理を作り、研修医の柏谷医師にも食べて
頂いています。

《日時:2/27(木)10:00~13:00 過ぎまで》

今回の献立は

- ①海老の変わり揚げ
- ②イカの黄身酢かけ
- ③豚肉と野菜の炊き合わせ
- ④菊花とうふのすまし汁
- ⑤クリスタルケーキ

そして、雑穀ごはん です。

☆1品でも覚えて帰って作ってください。

☆参加して、食レポのみもOK。

☆持ち物 エプロン・三角巾・マスク・米1合

☆参加費 500円

☆申し込み締め切り 2/20

☆地域事業課 ☎976-5638 まで



今日は何する? 集まって始めよう

＜あーちゃん班＞

毎月第1日曜日 10:00~ 京美容室

＜みゆき班＞すこやか体操

毎週水曜日 10:00~ 北久米分館

＜久米団地班＞いろいろ体操

毎週金曜日 10:00~ 団地集会所

第1金曜日は【サポーター】が来ます!

＜クローバー班＞ノルディックウォーク

毎週月曜日の午前中に歩いています。

＜福音寺体操教室＞

毎月第2木曜日 10:00~ 福音寺集会所

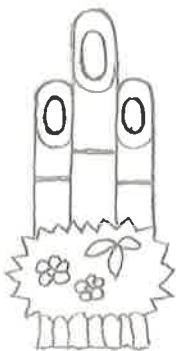
毎回、14~15人が思いっきり楽しんで帰ります。

☆来月2/13(木)は健康チェックもします。

お茶とタオルと参加費 ご注意ください。

＜文学を語る会＞

12/24は、百人一首No79~82を学びました。
千年も昔の貴族も、恋に悩み、世の無常に翻弄
されながら健気に生きていたことを、百人一首
から読み取ってもらえたら嬉しい(先生談)
1年半前から勉強した百人一首、今月で終わり
ます。2月からの勉強が楽しみです。
文学の会は、いつからでも参加できます。難しい
事でも楽しく学べる、月1回の勉強会です。



☆お茶もよろしく



第26回「ええもんめっけ市」

第3火曜日 1/21(火)開店します

閉店時間は天候次第?!ですので、来店
予定の方は早めにお越しください。

来月は2月は18日の予定です。

※余剰品の持ち込みは下記までお願い
します。

☎地域事業課 976-5638 まで

＜サニーマート青空健康チェック＞

1/27(月) 10:00~11:30 買い物ついでの
健康チェックにぜひお越しください。

＜クラフト班会＞

毎月第2水曜日 10:00~ 北久米8区集会所

参加費 200円。材料費別途で小物が出来ます!

初回から完成品を持って帰れます。

＜おしゃべり会＞

月1回の不定期開催です。

＜あじさい班＞

月1回 健康マージャンを楽しんでいます。

＜歌って踊る班会＞

不定期開催で楽しんでいます!



【職場だより】

私の職場の健康づくりは不定期に行われる縄跳び。
小学1年~6年生までの一覧を見ながら、それぞれ
自分のレベルでクリアしながら学年をあげていきます。
前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、交差跳び、片足跳び、
うんうん順調♪二重跳び…何度やっても跳べません!!
昔はあんなに軽々できていたのに… まだその先には
ハヤブサとやらが。どんな跳び方なのでしょう。
若い職場の皆は、どんどん先へと進んでいきますが、私
はもうここで離脱です。
駆け足跳びをひたすらして、健康づくりをする事にします。
まだまだ寒さ続きますが、皆さんも縄跳びしてみませんか?

放射線課 井門