

予告 バス企画

5/13(火) 世羅高原

参加費 7,000円くらい
(昼食・入園料込)

定員 45名

詳細は3月のニュースでご案内予定。



私は無農薬の野菜作りを趣味にしています。今は大根の漬物を作り職場の皆さんに食べて頂き喜んでもらっています。大根はビタミンCが豊富で免疫力を高めます。また消化酵素も含まれており胃もたれを防ぐ効果もあります。私のお勧めは栄養豊富でうま味も凝縮された切り干し大根です。自分でも切り干し大根を作り、煮物や水に戻してサラダに活用しています。私はこれからも新鮮な旬の野菜を使い大好きな料理をすることで健康的な食生活を楽しみたいと思っています。

健診センター 中野孝子

参加希望の方は

- ・ 班に所属されている方は 班長さんへ。
- ・ 上記以外の方は
小路 090-9775-8670へご連絡を。

健康講座のご案内

- ・ 2月18日(火) 10:00～
- ・ 森松分館にて
- ・ テマ「腸活」について
- ・ 講師生協病院の栄養士さん

気軽に参加下さい。

組合員以外の方もOKです。

<参加費無料です> 申込は 地域事業課 976-5638

3月の班会・体操教室・行事

日曜	内容	時間	場所	参加費	次回予定
4(火)	まっいち体操 (ゆり)	10:00~11:30	森松分館	100円	4月1日
5(水)	絵手紙 (さざんか)	9:30~11:30	伊予館	200	4月2日
6(木)	機関紙作業・打ち合わせ	9:30~11:30	森松分館	—	4月3日
7(金)	エコクラフト (チューリップ)	9:30~15:00	"	100	4月4日
12(水)	ポッチャ (ボタン)	10:00~11:30	"	100	4月9日
14(金)	体操教室 (南天)	10:00~11:30	"	100	4月11日
17(月)	まっいち体操 (あじさい)	10:00~11:30	"	100	4月14日
18(火)	映画 (88ばんき)	13:00~16:30	"	100	4月15日
21(金)	小物作り・エコクラフト (楽笑)	9:30~15:00	"	100	4月18日
26(水)	ポッチャ (ボタン)	10:00~11:30	"	100	4月23日
28(金)	体操教室 (はなみぎ)	10:00~11:30	"	100	4月25日

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面マスク着用、消毒換気を行い短時間で。場に参加される方は検温してお越し下さい。



うらなも
ごらん下さい