

いちおし！ふれあいカルチャー教室

「陶芸～土からの作品づくり～」

- ◆日 時 6月22日(土) 2時～3時30分
- ◆対 象 障害者手帳をお持ちの18歳以上の方 ※付き添い可
- ◆会 費 150円(材料費) ◆5月5日(日)から受け付けます！



自分だけの作品を作ってみよう！
お申込みお待ちしております♪

子育て支援センターあかし西 子ども図書コーナー



子ども図書コーナーに新しい本が仲間入りしました\(^o^)/

小学生に人気の「おしりたんてい」や「かいけつゾロリ」「ミニオン」「セサミストリート」の絵本♪



大人向けにはいざという時に備える「防災の本」以前リクエストのあった卓球や話題の本も並べています。

「子ども」と名前はついていますが、この図書コーナーはどなたでも利用して頂けます。



毎月、第2・第4土曜日は読み聞かせもしていますので、どうぞお立ち寄りください♪

大岡保健師の健康アドバイス！

長寿のヒケツは免疫力にあり！？



～ 免疫力を高めるには？ ～

年齢を重ねると免疫力が落ちていき、病気になるリスクが増えていきます。日々の生活習慣を見直し、健康的な身体づくりをしていきましょう\(^o^)/

★ 免疫力を高めるには・・・ ★

- ・適度な運動をする。
 - ・生活リズムを整える。
 - ・良い睡眠を心掛ける。
 - ・腸内環境を整える。
- 食物繊維の多い食べ物(野菜、海藻類など)
・オリゴ糖を含む食べ物(玉ねぎ、ごぼうなど)
・善玉菌を含む食べ物(納豆、ヨーグルトなど)

無理は禁物！！
たくさん笑って
免疫アップ！



平成31年4月13日(土)開催

スッキリボディ運動教室

♡ 30歳以上の男女対象 年10回開催

運動不足解消！ むくみ改善！
汗を流して体も心もスッキリ♪



簡単なエアロビクスやストレッチなどの健康体操☆



窓からは海が見える絶景♪
気分もスッキリ！



是非！ご参加ください\(^o^)/



今月のふたみんぬりえ

IN アドベンチャーワールド



ふたみんのぶらり旅♡

和歌山県の動物園にやってきたふたみんとたみおくん。かわいいパンダが見られてとても嬉しそうですね♪他にどんな動物がいるのか楽しみなふたみんなのでした～。

