

明科いいまちサロン 7回目

H.26.2. いいまちサロン

寒さの中にも、微かに日差しの明るさを感じるようになりました。

2月末になれば、かなり寒さもやわらぐと思います。月に1回のいいまちサロンです。

皆さんお誘いあってお出かけください。

日 時 平成26年2月25日(火) 午前10時～12時

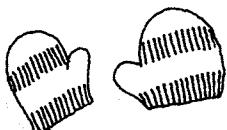
会 場 明科公民館 講堂

参加費 200円 (お茶とやしうまです。)

講 師 青木 美智子 さん (安曇野赤十字病院 管理栄養士)

「バランスのとれた食事について」

その他 前回皆さんにお薦めした、「爪もみ療法」について、更なる効果が出る方法や時間の許す限り、呼吸法や筋トレも合わせて学びましょう。!



2月のいいまちサロンは、日々の生活の中で最も大事な「食」についてのお話しを、安曇野赤十字病院の管理栄養士の青木美智子さんからお聞きします。

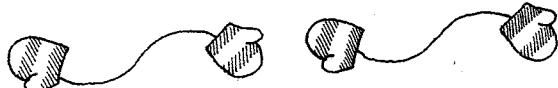
高齢になっても、元気で頑張っている方は、良く食べ、良く動き良く話す、そして良く眠る。しかしやっぱり基本は「食」です。食は生きる力の源、是非、大勢の皆さんでお聞きし、元気いっぱい春を迎えましょう。

明科いいまちつくろうかい！！のサロンって ナーニ？

「明科いいまちつくろうかい！！」は、明科地域の活性化をめざし、市民の有志の皆さんと行政が協働でつくりました。この会で「お茶付きサロン=いいまちサロン」を開催しています。

いいまちサロンも新しい方の参加が増えて、地域の中に大分広まってきたました。

ただ、男性の方の参加が少ないのが残念です。皆さん、周りにいる男性を誘ってお出かけください。また、「明科いいまちつくろうかい！！」への入会も大歓迎です。一緒に明科の良いところつけ明科を元気な地域にしていきましょう。



お問い合わせ 明科公民館 62-4605

