

多度津支部だより

2020年1.2月号



本年もよろしくお願いたします！

健康寿命は、「生活習慣」が大切です。フレイル予防で「脳や体いきいき 健康づくり」をしましょう！！



フラワーアレンジメント

12月25日(水)中央通り公民館本通り分館でフラワーアレンジメントを行いました。

毎年、お正月用に開催しています。みなさん、それぞれに素敵なものができあがりました。

これで良いお正月が迎えられそうです。



カラオケで交流(脳いきいき)



12月10日(火)支部交流でカラオケへ。みんなで、若かりし頃に戻り…歌い、楽しむことができました。本当に、音楽を聴いたり歌ったりすると楽しいですね。みなさんもぜひご参加ください

(カラオケは脳の活性化に優れた効果が…

①歌うことは全身運動 ②歌詞を覚える事は脳のトレーニングに ③友達ができ楽しい…といったカラオケの利点は、認知症予防にもつながるそうです。)

*「みんなの健康」を2ヶ月に1回(5~10部)配っていただける方募集しています。

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！ 連絡先:古本(0877-33-2729)