

「ふれあいいきいきサロン」のご案内 1月

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年最初の「ふれあいいきいきサロン」は牛乳屋さんによる「健幸サポート講座」を行います。乳製品販売の森永乳業さんを講師に、主に腸や骨について、食事や生活習慣に関する話をさせていただきます。骨の健康チェックも行う予定です。

1月の脳トレプリントも下記の期日から配布となります。

寒い時期でもありますので、講話やプリントの受け取りは天候やご自身の体調をみてお越しく下さい。なお、公民館まで来られない方はお近くの民生委員、保健推進員までお声かけ下さればお届けいたします。

1、「ふれあいいきいきサロン」1月の内容

講話 「健幸サポート講座」

日時 令和8年 1月21日（水）
午前10時から

場所 荒牧町公民館

* 申し込み不要
気を付けてお越しく下さい
脳トレプリントの配布も21日から

荒牧町自治会

2 3 3 - 9 9 1 3

