

2023年9月
東広島西支部 だより

八本松
志和

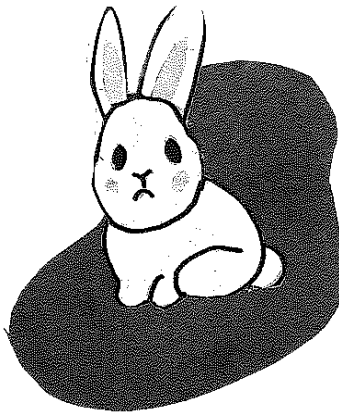
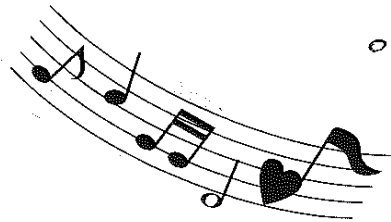
9月の学習会

生協10の基本ケア

日時 9月22日(金) 10:00~

場所 八本松地域センター

- 講師
- ふれあい協同ショートステイ 野地 亨 科長
 - 健康まらづくりセンター 今岡 由 祐 ケアマネジャー



けんこうのバロメーター
尿で身体の中が見えてくる!?

< 自分で手軽に尿チェック! >

2カ月に1回 やっています。参加されませんか?

次回 10月6日(金) 10:00~ (30分程度)

八本松地域センター

(ウロペーパーの代金が100円あります)

※ この日は塩分チェックをする予定なので各自家庭のみそ汁(他が可)をお持ち下さい。

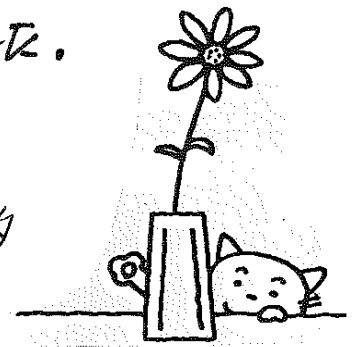
料理班会をしました。

8月25日(金)

献立

- トマトとアスパラの冷製パスタ
- ベーコンと舞茸のイタリアンサラダ
- カツサテ (イタリアンアイス) 2種

冷製パスタもイタリアンサラダもとても好評でした。パスタもうどんも、11月にも舞茸は10月外のせて...など、いろいろアレンジができて良かったです!!



次回 10月27日(金) 10:00~

川上地域センター

(秋の料理を考えています)

- ふれあいきっさで
オーラルフレイル講座

日時 9月12日(水) 10:00~

場所 東広島つながりセンター

参加お待ちしております!

けんこうチャレンジ

10月まで

チャレンジできます!

できたら報告カードを提出すると

抽選でプレゼント有り

広島医療生協 健康まらづくりセンター

TEL 082-829-8124
FAX

東広島つながりセンター

TEL・FAX 082-423-5994

東広島西支部(井上)

TEL・FAX 082-429-1425