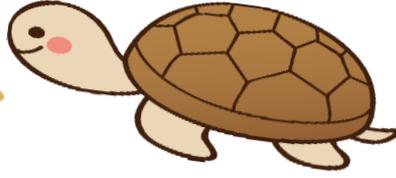


# ま ず な

2026年



2月



お問い合わせはこちら

広島医療生協

健康まちづくりセンター

☎ (082) 879-8124



## メリィハウス見学会のお知らせ

一緒に施設見学へ行きませんか？

日 時:3月11日(水)9時頃(虹山団地内)出発予定~13:30頃帰着予定

訪問先:メリィハウス八千代

※貸し切りバスで行きます。

※参加費無料

※先着20名程。お早めにお申し込みください。

☎お申し込みはこちら

広島医療生協 健康まちづくりセンター (082) 879-8124



### 班活動 2・3月の予定

一緒に楽しい活動をしませんか？  
どうぞ見学・体験においでください♪

2/3、3/3(火) 9:30 支部会議・機関紙仕分け作業

2/11(水) 10:00 おしゃべり会

2/17、3/17(火) 10:00 ハガキ絵

2/21、3/21(土) 10:00 トキメキ歌声

2/24、3/24(火) 10:00 ハンドメイド

2/27、3/27(金) 10:30 こけんよ体操



※場所は虹山会館です。  
※いきいきポイント対象です。  
※参加費100円(うたごえのみ200円です)  
お問い合わせは健康まちづくりセンターへ☎

### 一口メモ



寒い季節のおすすめ食材!  
美味しく食べて極寒を乗り越えましょう!

- ①純ココア(血圧・血流がよくなる)
- ②卵(筋肉を維持する)
- ③赤ダイコン(血管を広げる)
- ④カレー粉(腎臓と肝臓によい)
- ⑤シナモン  
(トースト、コーヒー等にスプーン1杯)
- ⑥ブロッコリー(3日間効能がある。  
スプラウトもすぐれ物)
- ⑦トマト(加熱する、トマト缶もよい)
- ⑧ブルーベリー  
(脳の若返り、冷凍でもよい)
- ⑨クルミ(脳によい)
- ⑩サバ缶(汁ごと味噌汁に入れても)

