

かんたん手品教室開催しました！ H30.2.24&3.3

マジシャン誕生！！



pixta.jp - 5880340



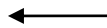
2/24



3/3



手取り足取り、
手品の極意を
学びました！



材料は身近な物です！



↑ 講師は、お馴染みの
わかば奇術研究会
の面々です！



pixta.jp - 5463701

ちびっ子マジシャンも誕生しました！

講師に、橋詰玲子先生とわかば奇術研究会の皆さんをお迎えして、昨年に続いて2年目のマジック教室を行いました。今回は小学生も参加され楽しそうに受講していました。手品のたねは夫婦でも決して教えてはいけないそうです。わかば奇術研究会の皆様、大変ありがとうございました。





気血水のバランスをとって不老長寿!(^^)!



※イワシの酢煮

イワシは動脈硬化を防ぎ、血液をサラサラにして認知症予防によい。白葱を加える事によって、肺・胃腸を温め風邪予防・利尿作用消化促進作用が期待できる。

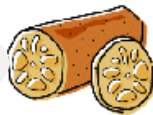


※れんこんのつみれ汁

れんこんは、気力が消耗しているときに使いたい。呼吸機能を整え、心臓を鎮静させる。ストレス・イライラによい。

全ての食材には意味があるのです!!

前田邦子先生
ありがとうございました!



😊 レッツゴー笑顔 (スマイル) 大募集!!

いきいき百歳体操でめざせ100歳

毎週火曜日
9:00~10:00
御蔭宇地域センター大ホール
会費は無料です!!

健康寿命 広島県女性は全国最短

介護の必要なく、健康的に生活できる期間を示す「健康寿命」について厚生労働省が推計したところ、広島県はおとし、男性が71.97歳、女性が73.62歳といずれも全国平均を下回り、女性は全国で最も短という結果がでました。

健康寿命を延ばすために!!

現在の身体の機能を維持したい。
これからも心も体も元気に過ごしたい。
足腰の衰えを感じている。
家の中で過ごすことが多い
家から外へ活動を広げたい。
最近物忘れが気になる。 など..心当たりの方大募集!

