

中部地域の情報

ええな通信



12月



【お問い合わせ】
北秋田市中心部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807

今年のカレンダーもいよいよ残り一枚。みなさま、今年はどんな出会いがありましたか？



心と体の健康教室



プリベ in 木戸石

たくさんのご参加誠にありがとうございました★



↑健康運動指導士 佐藤悠子先生😊



出張！プリベ in 川向



北秋田警察署の方と交通安全について😊



↓大好評のラダー🍀



まちかどカフェ



まちかど in 福田



出張！

まちかど in 新町



出張！

【12月と1月の予定】 10:00~11:30 きてね！

参加費無料	ことぶき荘	合川地区	森吉公民館
心と体の健康教室 プリベ	12/13(火)	1/13(金)	12/8(木)
	1/10(火)	合川公民館	1/12(木)
まちかどカフェ	12/27(火)	なし	12/22(木)
	1/24(火)		1/26(木)

*感染症予防対策のためマスク着用をお願いします。

旬レシピ

からだをあたためる野菜
しょうが、とうがらし、にんじん
大根、かぼちゃ、ごぼう
れんこん、じゃがいも、玉ねぎ
寒い地域で育つもの、地下で育つもの、暖色の野菜や果物、ビタミンC・ビタミンEが豊富なものは体をあたためてくれます。



ご協力いただきありがとうございます！



スポーツ吹き矢

募集中!



澤藤農園



伊東農園



カホン講座



森吉クマケラスポーツクラブ/ユニカール



伝統工芸・秋田杉桶樽



森吉クマケラスポーツクラブ/卓球



新田目寺



北欧ラジホール卓球同好会



GG House



華道教室



陶芸教室



GG Blues

脳トレ

しりとりです。□には何が入るでしょう？

ひ □ こ → こ □ び と → と し □ ン な

な □ う → う つ □ え

え び で た い □ つ る → る す で ん