

中部地域の情報

ええな通信

6月



【お問い合わせ先】 R5/6/1 発行
北秋田市中心部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807

早いもので今年も半分が過ぎようとしています。衣替えの季節ですね！みなさまいかがお過ごしですか？



心と体の健康教室
プリベ



★健康講話★
おいしく食べて元気に
フレイル予防！



音楽に合わせて
タオル体操♪



ミュージック・ケアで楽しいひととき♪



まちかど
カフェ



成田友加子先生♪
ありがとう
ございました😊



【予定】10:00～11:30 申込不要！参加費無料！きてね♪

場所	ことぶき荘	合川公民館	合川社協	森吉公民館
心と体の健康教室 プリベ	6/13(火)	6/26(月)		6/8(木)
	7/11(火)	7/24(月)		7/13(木)
まちかど カフェ	6/27(火)			6/22(木)
	7/25(火)			7/27(木)
家族カフェ	なし		6/14(水)	なし

みなさまのご参加 心よりお待ちしております♡

健康チェックしませんか？

★フレイルチェックはこの日！

- 7/11(火) ことぶき荘
- 7/13(木) 森吉公民館
- 7/24(月) 合川公民館

★脳年齢コーナー(任意)がある日

- 6/22(木) 森吉公民館
- 6/26(月) 合川公民館
- 6/27(火) ことぶき荘



ご協力いただき
ありがとうございます
ございました！



コスモス会



誠親会

ぼげずに
長生きしなはれ
年をとったら 出しやばらず
憎まれ口にはきこんに人の陰口
ぐら言わず 他人のことはほめなはれ

東京土産



大淵



福田



川向・さつまいも植え



羽根山



八幡袋



松ヶ丘(いきいき)



津々々々



三木田



木戸石



長野・柏木妙子さん出前民謡

住み慣れた地域で
いつまでも自分らしく
過ごしましょう！
紙芝居やってます



旬レシピ

さっぱり！おくらのぽんず和え

- ① おくらは塩をまぶして 1 本ずつもみ、熱湯で色が変わるくらいまでゆでて小口切りにする。
- ② ぽんず、かつおぶしで和えて完成！

おくらは夏バテ防止、便秘解消に良い食材です(^-^)

脳トレ・穴埋めひらがな

え		ぼ		お		は
き	こ	ゆ	ひ	こ	り	の
ぐ		し		な		ぎ