



ええな通信

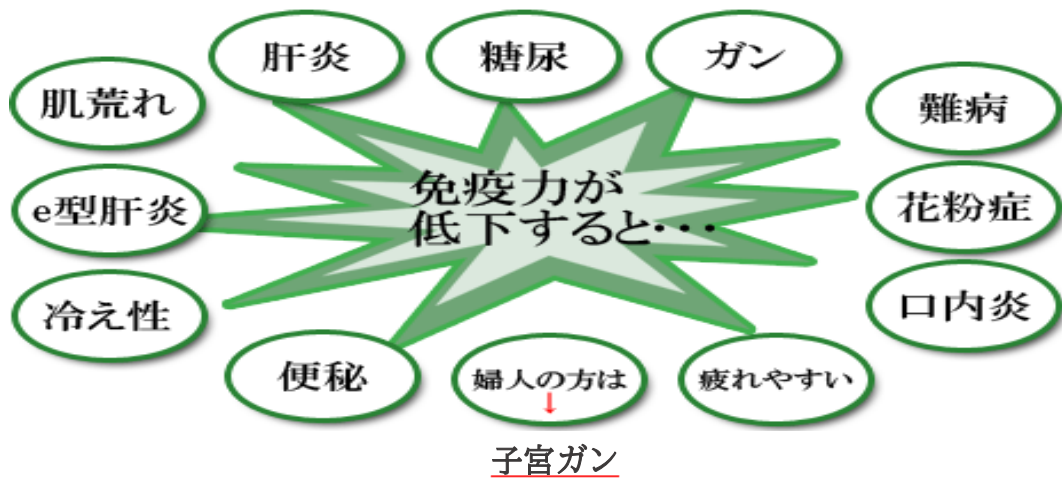
【お問い合わせ先】

北秋田市中心部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807

健康に留意し、穏やかな一年にできたらいいですね。皆さま、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

免疫力落ちていませんか？



日頃から予防できることは？

質の良い睡眠。10分～15分ほどの昼寝をしても体は休まります。



冬道は危険なので散歩に行くのには抵抗がありますよね、ラジオ体操をきちんとやると体は意外とスッキリしますよ。



冬季の野菜は糖分が多く、うま味や栄養素が豊富です。適度に摂取し、免疫力を高め感染症に負けない体をつくりましょう。

無理にでも「笑う」ことは効果絶大。口角を上げる。



それだけで免疫力アップにつながる例もあるんですって。

【1月・2月の予定】

10:00～11:30

参加無料です

お待ちしております

『プリバ』にお越しの際は

タオルと**飲み物**を持参してください

タオルは体操で使用します

このような食材が免疫力を高める

- | | |
|---------|----------|
| ① ヨーグルト | ⑪ ブロッコリー |
| ② 納豆 | ⑫ 緑茶 |
| ③ にんにく | ⑬ ごま |
| ④ りんご | ⑭ アーモンド |
| ⑤ 鶏肉 | ⑮ アボガド |
| ⑥ 味噌 | ⑯ 生姜 |
| ⑦ 大根 | ⑰ 人参 |
| ⑧ 小松菜 | ⑱ 白菜 |
| ⑨ パナナ | ⑲ 卵 |
| ⑩ かぼちゃ | |

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室『プリバ』	1/14(火)	1/27(月)	1/9(木)
	2/12(水)	2/17(月)	2/13(木)
認知症カフェ『まちかどカフェ』	1/28(火)		1/23(木)
	2/25(火)		2/27(木)



ことぶき荘



♪ 川中美幸 ♡

♪ 「おまえと
ふたり酒〜え」 ♪

小笠原聡先生の「みんなで歌おう」はバラエティーに富んだ選曲で和やかな雰囲気になりました



県スポーツ科学センターの講師による
手腕動作の運動
「ソフティーボール」で様々な運動
を行いました



森吉公民館



合川公民館

