

## グループ活動

ミントおばさんのヘルシースパイス

### 市民向け講習会のお知らせ

雨が上がると夏の空が顔を出してきます。これからの時期、日々の気温差が大きくなります。体調を崩さないよう気をつけましょう。

#### 7月26日(木)パン粘土で作る「ミニ野菜」講習会

時間	午後1時30分～3時30分
場所	保健センター
費用	800円
持ち物	持ち帰り用の箱など
申込み	7月13日(金)まで

小麦粉で作られる粘土(パン粘土)でにんじんやトマトなどの小さな野菜をつくります。彩りがきれいで、お部屋に飾るととてもかわいいですよ。

#### 8月5日(日)料理教室

「旬の野菜をつかって血液サラサラ」

時間	午前9時30分～12時00分
場所	中央公民館調理室
費用	400円程度
持ち物	エプロン、三角巾
申込み	7月27日(金)まで

“食べること”は最大の楽しみの一つ。でも食べ過ぎたり、バランスの悪い食事をしていると、ドロドロ血液になり、体に負担をかけてしまうかも。みんなで健康を考えた、血液サラサラ料理を楽しく作ってみませんか。

多数の方が参加されるよう、お友達、ご近所の方々に声をかけてください。

#### 〔ハッピーレターグループ〕

8月2日(木) ちぎり絵講習会第2弾

時間	午後1時30分～3時
場所	保健センター
持ち物	はさみ

80歳、85歳の方に送るハガキに季節感のあるちぎり絵をします。方法は簡単で楽しく仕上がりはとてもきれいです。是非ご参加ください。

#### 〔ストレッチ体操グループ〕

先生の指導でチューブを使ったストレッチ体操をします。

6月29日(金)	基本は第一・第三金曜日 月2回
時間	午後7時30分～9時
場所	吉浜公民館ホール
会費	1ヶ月1,000円
7月6日・20日	
8月3日・31日	見学・体験は自由です。

#### 市外研修「紙すき体験」を行いました。

6月8日(金)に小原村へ紙すき体験に行ってきました。天気にも恵まれ16名の会員が参加し、色や葉を置く位置、金粉の量などそれぞれ創意工夫して、オリジナル作品をつくりました。行き帰りのバスの中では、会員同士大変楽しく語り合い親睦を深めることができました。

申込み・問合せ先は、保健センターまで  
53-0872