

# 8月

# みわ苑

# 地域交流会



年齢や性別を問わずどなた様でも参加して頂けます。毎週土曜日の13:45~14:45。みわ苑デイケアにて開催しています。

申し込み、お問い合わせ 介護老人保健施設 みわ苑 076-429-8538 担当：藤田、中村まで

○8/5 (土) 元気アップ! 笑いヨガ   ○8/12 (土) お休み   ○8/19 (土) フラワーアレンジメント   ○8/26 (土) 健康講座

**※申込み不要・参加費無料。フラワーアレンジメントは8/14(月)までに事前申し込みと、当日材料費1000円が必要です**

◎今月の健康講座 [体と心を繕う食~東アジアに昔から伝わる食の知恵~] 講師：いただき膳指導師、貂村世話人 渡邊真江さん

私たちの体と心を、ゆっくりだけど確実に変えてくれるのが毎日の食事。そして、私たちが自分の体を知る近道は、水の事を知ることが大切です。また、生ゴミをひたすら土に還してきて見えた微生物の世界。子どものアトピーがきっかけとなり、13年かけて体験した、食と体と意識の関係をお伝えさせていただきます。

