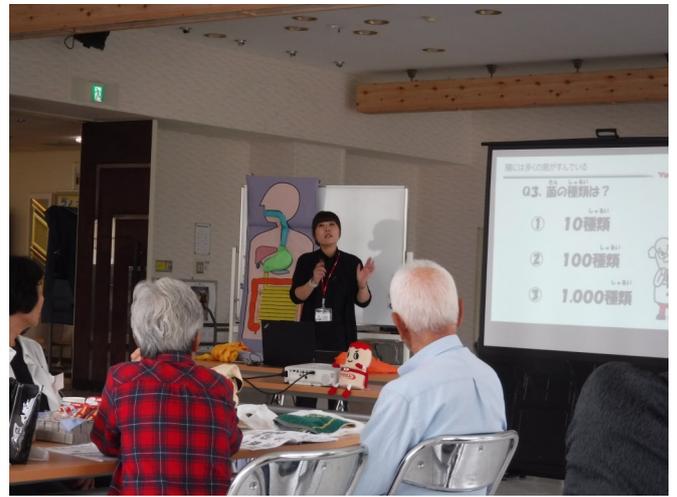


ヤクルト健康講座

6月17日、昨年に引き続き茂尻・百戸地区（東公民館）のサロンでヤクルト健康講座を開催しました。講師は、川本さつきさん（岩見沢ヤクルト）です。体調を整えるには、腸内環境を改善することが大切だそうです。ストレスの軽減や睡眠環境の見直しをして、生活リズムを整え健康的に暮らしたいものです。薬によっては、良い菌まで無くしてしまうものがあるので、そんな時は乳酸菌を補充するのが良いそうです。お腹の健康って大事ですね！



<手話講座>

文京地区には、手話奉仕員のメンバーがいます。毎月のサロンで手話の歌を習っています。歌に合わせて手話をするのは、覚えやすいですね。



<昭和ほほえみサロン>

認知症講座のお誘いとPRで、包括支援センターの方々がお越しになりました。サロンは情報交換の場になるので大切な時間ですね。

