

和野支援員だより

・体を温めるといわれる食べ物は野菜なら葉物より根菜。暖かい地方でとれるものより寒い地方のもの。水分が多く含まれるものより少ないもの。白いものより黒いもの。白砂糖より黒砂糖。白米より玄米。白身魚より赤身魚。なごしといわれていいます。上手に料理にとり入れ、体の中へ暖めましょう。

2月 集会所予定

日	月	火	水	木	金	土
1 移動回覧 13:00~14:30						
2	3 シニアパソコン教室 10:00~12:00 13:00~15:00	4 シニアパソコン教室 10:00~12:00 13:00~15:00	5	6	7	8
9 全農産物地区 ミニマル 11:00~	10 建国記念日	11 建国記念日	12	13 わか相の メンチアス (6時2分)	14 わか相の メンチアス (6時2分)	15 移動回覧 13:00~14:30
16	17	18 シニアパソコン教室 10:00~12:00 13:00~15:00	19	20 わか相の メンチアス (6時2分)	21	22
23	24	25 シニアパソコン教室 10:00~12:00 13:00~15:00	26 学習支援 (いっしょに)	27	28 わか相の メンチアス (6時2分)	29 わか相の メンチアス (6時2分)

