



今月から健康フラダのスタートです。
 あまり、マンネリ化しない様、色々おことに取り組み
 皆様の喜んでいただける様 スタッフ一同頑張り
 たいと思っております。何かお気づきのある事がありましたら
 気軽に受け付け 申し出て下さい。
 <近況> 稀勢の里 早くケガ直して、5月場所カンパい

杏の花が咲きもうすぐ桜の花も咲いて、
 心ワクワクの季節がやって来さしそね。
 農家の方は忙しくなりそうですね。季節の変わり目、
 体調をくずさないよう
 気を付けてほしい。
 ♪千曲 倉科春盛り
 花ざかり〜♪



新学期、新しいスーツの
 新社会人、新しい制服の新人
 新しいランドセルを背負った新
 一年生、やんか、手ごいぞ可ネ
 新 場所良い事 たくさんあるといいですね!

4月号

健康フラダより

祝！指定管理継続記念

《4月の予定》

8日(土): 世界保健デー

10:00~12:00まで

(長野医療生協さんによる健康チェック)

・身長・体重・骨密度測定(転倒防止)等

14日(金): 健康教室

(健康応援団さんによる)

・軽体操・脳トレ・ストレッチ

・サポステながのによる、(お話ししましょう。)

23日(土): 春祭り!

(指定管理継続記念イベント開催)

・倉科 俊鳳会さんによる仕舞

・ハイビスカスさんによるフラダンス

・和太鼓州 呑舞楽鼓さんによる太鼓演奏

(けんちん汁のお振る舞いもごさいます。)

お友達お誘いあわせの上ご来館お待ちしております。



春本番!! 花ざかり!!

4月は新しい夢に向かって伸びる
 動き出せる時です。

やらずに後悔するよりも、やっスツキ
 した方が 楽しい人生になるでしょう!!

ピーマンのお料理

① ピーマンを2つ割にし種をとる

② その中にピザ用チーズを入

③ 瓶うす切肉で全体を包む

④ 油をひき!

⑤ ③にかさく、塩

こしょうをしゃく

⑥ ⑤へお砂糖みりん・おしょうゆ
 を入、味をつける。もりつけ

夫婦二人のゆる〜い生活に、4月から

転勤の為息子が帰ってきました♡

嬉しくも忙しい日々スタートです =3=3??

