

回									
覧									

平成31年2月1日



あったかふれあいセンター『さが便り NO.10』2月号

年が明け例年に比べ穏やかな日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
お正月のご馳走を食べ過ぎて少しふっくらした方、運動不足の方・・・健康教室に体操に来てみませんか？ また、自身の睡眠に不安を感じている方や満足した睡眠をとりたいのに、とれていない方に朗報です。今月は第2弾、心地よい睡眠を誘う体操も教えてください。ぐっすり眠り、スッキリと目覚め、1日の生活が少しでも明るくなれば幸いです。

先月参加出来なかった方も是非、来てください。お待ちしております！！



睡眠障害について講話（1/17）



個人の
悩み・不安も丁寧に
聞いてくださいます！

伊與喜サテライト（1/28）



すてきな
バッグが
出来ました！

「帯」を使ったリメイクバッグ

あったかは、自由に寄って、過ごして、お帰りをいただけます。