

いきいき

NO: 111 2026、2
みえ医療福祉生活協同組合
城田支部

2月の予定 ※ ウォーキング以外はすべて 14 時からです。

班会	上 地	中 須	川 端	句 会	ウォーキング
日時	16日(月)	17日(火)	26日(木)	19日(木)	23日(月、祝)
場所	公民館	農業研修センター	公民館	上村宅	

- ◎上地班会… • ボッチャなど
- ◎中須班会… • 健康ストレッチ 成川正邦先生をお招きします。
- ◎川端班会… • ボッチャ、体操など
- ◎ウォーキング…” 山田奉行所記念館 “
周囲も散策します

2月23日(月・祝) ※雨天中止

- 集合場所…上地町公民館
- 集合時間…午後1時

お問い合わせ・申し込み
(ウォーキングも)

中村実男 090-1752-0551

中川雅彦 080-5294-8486

内田富美子 090-7436-0444

☆一口メモ

冬野菜を代表する白菜、食物繊維やカリウムを豊富に含みます。

煮込むとカリウムは煮汁に溶けだしますが、煮汁ごとスープとして摂取すると効果アップです

今月の俳句

老いの身に鞭打ち寒の三千歩
八九郎

丸餅の大き一つの雑煮かな
内山 勝之

裏白の反りのゆるみし七日かな
上村 えつみ

四歳の子がおれと言うお正月
長澤 正子

初春や輪になり踊る伊勢音頭
中川 里佳

初春や輪になり踊る伊勢音頭 中川 里佳	四歳の子がおれと言うお正月 長澤 正子	裏白の反りのゆるみし七日かな 上村 えつみ	丸餅の大き一つの雑煮かな 内山 勝之	老いの身に鞭打ち寒の三千歩 八九郎
------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------

川端町ふれあいクラブ（川端班会）は、伊勢市社会福祉協議会サロン登録団体として、伊勢市社会福祉協議会の共同募金から助成を受けて活動しています。