

# 笑顔でつながる みんなのたまり場

cosse亀田からの通信です

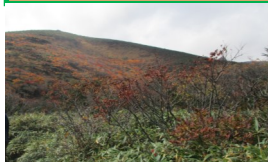
11月号 NO52 2020・10・22

Cosse亀田からのお便り

発行：郡山市亀田1-11-14

☎\*FAX:024-953-6833

郡山医療生協桑野支部 石井うた



※9月の利用者は168名 朝どり野菜は5回でした。

季節を味わい

ましょう

イキイキ百歳体操は金曜日1時半からです。フェイスシールドを付けて行ってます。筋力低下や口腔体操も行います。

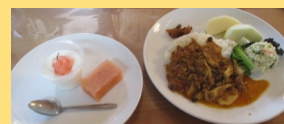


秋も深まり、木々の葉が色づいてきました。歩きながら、ドングリや松ぼっくりを室内に飾り秋を楽しみたいです。食べ物も白菜や里芋、大根など冬の野菜が食欲をそそります。ほっこり亭の「きのこカレー」はきのこの存在があり美味しかったです。次回は白菜・大根のカレーを考えてます。デザートも工夫していただのしみです。

カレーを食べる日  
ほっこりつながり亭  
(冬の野菜を工夫して)  
11月18日(水)  
会費500円



リンゴの食物繊維は「天然の整腸剤」と言われています。血圧を下げたり、疲労回復やポリフェノールの種類も多く、免疫力向上、美白、抗酸化作用があります。是非食べましょう



フラワーアレンジメント

11月29日(日) 11時～

材料費2000円

見学に来てください

朝どり野菜：毎週水曜日；9時～

逢瀬の多田野の伊藤和世さんと橋本典子さんが持ってきます。朝どりなので新鮮です。3年目になります。家族農業を応援していきましょう。1ヶ100円



編み物教室の時に

パッチワークも!!

11月13日金10時～

参加費200円+材料費



※花ふきんは休みします

クラフト教室

11月11・25日(水) 13時～

参加費500円+材料費

PPテープのバックも

おりがみあそび

11月20日(金) 10時～

サンタクロースなど

参加費 100円



裏面に予定表がありますが変更することもあるので電話ください