



サロン梅の湯

2016年 8月号

秋の健康教室



9月28日(水)13時半～15時 13時受付開始

「塩分ひかえめ」～生活習慣病予防と食事について～

* 市北保健所、水橋北地域包括支援センター
水橋食生活改善推進員の皆さん

味噌汁をお持ち下さい。
コップ半分(100cc)程。塩分測定します。



食のサークル

8月24(水)10時～

ソーメン、手造りシウマイ、サラダ

照蓮寺 第7回夏の子ども会



8月22日(月)
10時半～15時

手芸サークル 包装紙で
8月23日(火) エコバッグ作り

福祉ネット展示会inミューズ 8月9日(火)～15日(月)



水橋のすべての福祉事業所で作る「水橋福祉ネット」が、ご家族の帰省されるお盆にミューズさんで行う合同作品展覧会です。ぜひお出かけください。

← 昨年の様子

梅の湯たずね隊

8月10日(水) 10時～



白玉団子づくり

梅の湯 よい映画をみる会

木曜に変更になりました



8月25日(木) 1時～

8月カレンダー

	月	火	水	木	金	土
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
午前	囲碁	手芸		健康体操	囲碁	
午後	〃	〃			囲碁、うた	書道教室
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
午前	囲碁、抹茶	手芸	たずね隊		囲碁	
午後	囲碁	〃 運営委員会			〃	
	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
午前			水橋俳句の会	健康体操	囲碁	
午後				木曜俳句会	〃	
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
午前	囲碁	手芸(エコバック)	食サークル	健康体操	囲碁、うた	
午後	〃	〃		映画	〃、ラッピング	書道教室
	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
午前	囲碁	手芸		健康体操	囲碁	
午後	〃	〃			〃	書道教室

富山県社協、富山市社協助成事業サロン梅の湯 富山市水橋東天神町652 開館時間 月～金10時～15時
お問合せ 076-479-9622(FAX共用)又は 080-6367-2619(地橋)

毎週…囲碁: 毎月・金、手芸: 毎火10～3時、体操: 毎木10～11時、習字: 第1・2・3水1時、木曜俳句: 第3木1時、書道: 第1・2・3土4時
水橋俳句会: 第3水10時、歌声: 月2回 金10時半・1時半、ラッピング: 第4金1時半、映画: 第4木1時、食サークル: 第4水10時、抹茶第2月10時

サロン梅の湯 7月活動報告

梅の湯たずね隊 7月8日(金)



児童館から水橋中、三成中“14歳の挑戦”の子供さんたちが訪れ、手品を披露してくれました。

歌声サークルの皆さんと一緒に楽しく歌いました。

照蓮寺さんの法話会

7月4日(月)



体操サークル



7月14日(木)
萩原さん3B体操

他地区から3B体操生徒さんも参加で盛り上がりました。床に座って足上げて膝がよく伸びます。



浴槽またぎ等股広げ運動、大切です。

体幹を鍛える！

7月21日(木)
かけはし堀さん



生活リハビリ棒の上下運動

木曜俳句会

句集「木漏れ日」第3集 9月発行予定

食のサークル 7/27



炒飯と
手作り餃子

ニラは細かく切り、たまねぎ、しいたけも入れる。



ギョウザの具には隠し味も大切ですが、よく練ってほしい。

