



真弓南シルバークラブ 会長 増田 龍彦 (79-5040)

監事 内藤 久子 (79-0732)

### 3 月茶話会のご案内

“お水取りが終わらないと奈良には春が来ない“と言われる通り、暖かくなるまでもう少しかかりそうです。寒さに負けないでげんきにのりきる秘訣について今回はヤクルトの健康管理士さんをお迎えしてお話していただきます。

ガヤガヤお喋りすると何千億という新しい脳細胞が出来るといいます、どうぞみなさまお誘いあわせの上多数ご出席いただきますようお願いいたします。

#### 記

- ◎ 日 時            3 月 8 日 (木)    10 時～12 時
- ◎ 場 所            真弓南集会所 洋間
- ◎ 内 容            ① 免疫力を高めるには    (食べ物、運動、指ツボ、等)  
                      ② がん予防  
                      ③ 健康    ○×クイズ  
                      ④ 血管年齢測定    (来られた方から順番に測ります)
- ◎その他

### 手作りの会より

毎月 第 1 木曜日に開くことになりました。

第 1 回        3 月 1 日 (木)    10 時～4 時

\*かぎ針編みのアクセサリー (かぎ針 5～7 号持参) 材料有ります

\*縫いぐるみワンちゃん (針、糸、ハサミ持参) //

これから夏祭りの販売品作りを始めますがまだまだ手探り状態です、手作りに興味おもちの自治会員の皆様の多数のご協力とご参加お待ちしております。

参加下さる方は内藤まで☎お願いいたします。(79-0732)

