

きらら藤枝だより

3月きららサロンお知らせ

お待たせしました！3月20日(水)に今年初の『きららサロン』を予定しています。今回は、久しぶりに**アロママッサージ**を行います。ちょうど暖かくなる時期ですので、冬の疲れや春の活力に、きららに癒されに来ませんか？ぜひ、お知り合いをお誘いの上、きららにお越し下さい。

日時: 3月20日水曜日 10:00~11:30

場所: きらら藤枝 多目的室

申込方法: 電話にてお願いします

送迎: 希望の方は申し付け下さい

内容: 歌・体操・アロママッサージなど

※その他、お茶やお菓子もご用意します。



アロママッサージ

やります！



お申込み・お問い合わせ
きらら藤枝 TEL:646-6766
担当 望月・芹澤

感染症対策には鍋料理を！

テレビなどでもインフルエンザの報道がされています。予防の為には、手洗い・うがいはもちろんですが、免疫力を高めることも大切です。免疫力を高めるのに最適なのが鍋料理です。鍋には、腸の働きを良くする食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富なきのこや根菜などが多く入り、また腸内環境を整える味噌や豆腐といった発酵食品も一緒に摂ることができます。お肉なども入れると、疲労回復やスタミナアップにもなりますし温かい食べ物を食べる事で、代謝も良くなります。鍋料理で美味しく元気に冬を乗り切りましょう！



《裏面もあります》

デイサービス



書道！色塗り！福笑い！
いつも楽しく活動中(^ ^)

ショートステイ

冬にピッタリ！ おしるこ作り！



特養



新年早々たくさん
食べちゃいました♡



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

