

ボリュームたっぷりの内容でした！

第97回 杉原いきいきサロン

11月19日(水)



講座が始まる前に保健師さんによる健康チェックが行われ、杉原地区保健推進員さんより、携帯カイロの提供がありました。

富山ヤクルト販売より、平野 薫さんにお越しいただき「眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理」と題し講演をしていただきました。

腸の意外な働きと、乳酸菌の新たな可能性について興味深いお話を聞きました。



杉原こども園3歳児のみなさんが、日々の鍛錬の成果を発揮した見事な体操と、歌に合わせて参加者さんに肩たたきをしてくれました。



昼食は食生活改善推進連絡協議会の方々によるガン予防食をいただきました。献立は、鮭のムニエル和風トマトレモンソース、コクうまミルク豚汁、小松菜としめじのきな粉和え、フルーツポンチです。

