

代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース

普光寺まで行って来ました。



2019.3.23号 春のウォーキング編

みなさま、こんにちは！朝夕と日中との寒暖差が激しい日が続いておりますが、体調くずされていませんか？
そんな中、つくしは元気に顔を出していました。
今回、福寿草の会では、『ウォーキング』を開催しました!!

ウォーキング前後の
血糖測定。運動後は
効果が表れ、皆さん
笑顔いっぱいでした。

一歩、一歩。
会話も楽しみながら、春
を感じてきました。
気持ち良かったです。

代謝系グループでは、**毎月第4土曜日**に学習会
を行っています。【学習会】といってもかたいもの
ではなく楽しく活動を行っています！！

次回の学習会は・・・

平成31年4月27日(土)13:30～『福寿草の会 総会』です。

1年間の活動を振り返ります！是非、ご参加ください☆