

「いきいき小菅ヶ谷」

2019年11月

NO.156

小菅ヶ谷連合町内会自治会



11月、秋も深まり木々も色づき、健康づくりには最適の季節となりました。今月のウォーキングは紅葉の美しい三溪園と本牧山頂公園を巡ります。また、卓球は体力のある人もない人も、また経験のあるなしに関わらず楽しいスポーツです。いきいき小菅ヶ谷は地域の皆様の健康づくりをお手伝いしています。用具も全て揃えていますし事前予約はいりませんのでお気軽にご参加ください。

紅葉の「三溪園」と「本牧山頂公園」を巡ろう！

日時 11月26日(火) **集合時間と場所** 10時本郷台駅前時計台

参加費 100円 *お弁当、飲物、雨具、保険証、交通費と、

「濱ともカード」や「敬老パス」をお持ちの方はお忘れなく！

コース 本郷台駅～根岸駅～本牧～本牧山頂公園～三溪園～根岸駅～本郷台駅(解散)



「卓球」を楽しみながら健康づくり

日時 11月18日(月) 9時30分～ **場所** 小菅ヶ谷スポーツ広場球技棟

*参加費無料、用具不要、事前予約不要、お気軽にお越しください！

健康長寿のために毎日「いろいろな食材を食べよう！」

食品摂取の多様性得点

自分の「食事内容」をチェック

① 肉  点	⑥ 緑黄色野菜  点
② 魚介類  点	⑦ 海藻類  点
③ 卵  点	⑧ いも  点
④ 大豆・大豆製品  点	⑨ 果物  点
⑤ 牛乳・乳製品  点	⑩ 油を使った料理  点
あなたの点数は? -----> 点	

毎日これらの食材を7品目以上食べましょう！

お問合せは、事務局田中までどうぞ！ ☎891-4995