



今年も「健康フェスティバル」を開催いたします。
お友達、お子さんも一緒に是非お出かけ下さい！

秋津レークタウン
生き生き健康フェスティバル

日時 平成 17 年 3 月 13 日 (日) 午後 1 時 ~ 4 時

場所 秋津レークタウンクリニック 1 階及び 2 階ホール

参加無料

1階 健康チェックと健康相談コーナー

血圧測定・血糖測定・体脂肪測定・骨密度測定
健康相談・介護相談コーナー・栄養相談コーナー

骨密度の測定を無料で行います。(受付は 12 時 30 分から先着順)



カサ・チョコさんの木工教室と製品販売

お子さんも一緒に木工教室を体験してみませんか!

材料代 実費



キッチンペーパーホルダー、マグネットなどを作ります。



イメージ

2階 第30回健康教室「寝たきり予防の身体の手入れ」、体力テスト

レークタウンクリニックの稲津先生に指導していただきます。

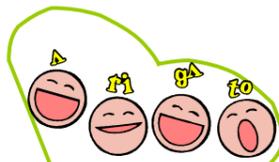
動きやすい服装でおいで下さい

車椅子、高齢者体験コーナー

喫茶コーナー

ちょっと休憩・・・気軽にお立ち寄り下さい

お茶とお菓子を用意しています



最後にお楽しみ抽選会がありますよ!

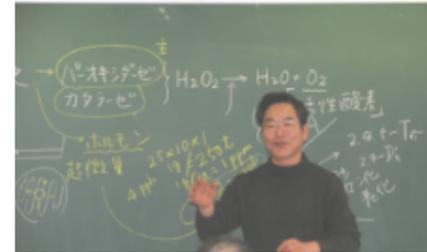


第29回健康教室

頭が良くなる食生活パート2

講師：片野 學先生
東海大学農学部教授

1月22日(土)クリニック2F
ホールにて35名参加されました



健康教室に引き続き新年交流会を開催。
オカリナ愛好会の素晴らしい演奏や日舞、民謡も披露され、片野先生を交えて楽しい交流会となりました。

昨年に続いて健康・環境・食べることの重要性についてお話を
していただきました。

食事の欧米化、インスタント、レトルト食品、外食化など日本人の食生活の変化とともに健康状態が変容してきている。
畜産物、砂糖、油脂の摂取が増え、穀類(特に麦類、雑穀)、豆類、芋類の摂取が減少している。
食品添加物は加工食品に99%含まれている。家庭で調理すれば問題解決。手作り無添加加工食品・保存食など大いに研究し、作りましょう。電子レンジの「チンチンチンの世界」からまな板+包丁の「トントントンの世界」へ 実践しましょう!



新年交流会の様子

ふれあい昼食会

2月23日(水)ふれあいかんサロン 18名参加

みんなで頂くお弁当は“おいしいですね”



毎月一回第4水曜日に開催している「ふれあい昼食会」皆さんとても楽しみに参加していただいております。
楽しくおしゃべりしながらお弁当をいただき、食後はご自慢ののどをご披露してくださいませ。
今回はハーモニカの伴奏で懐かしい歌を聴かせていただきました。

お知らせ

お茶飲み会 3月26日(土)午後2時~4時 ふれあいかん

生き生き夢くらぶ 第3回総会を開催します

日時：4月23日(土)16時~ 場所：クリニック2階ホール

お誘いあわせの上是非ご参加下さい