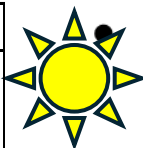


NPO法人 サロンみんなの保健室だより 令和8年1月号

令和8年2月～6月のセミナー予定
場所studio Well-being (みんなの保健室の4階)

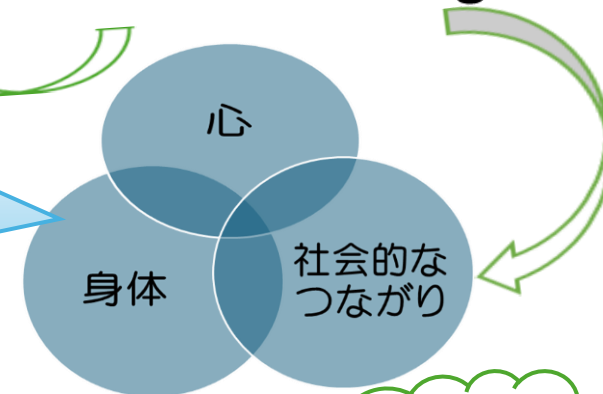
誰でも自由に参加
できます！

開催日時	テーマ	講師
2026/2/5 14時～	認知症 -予防と治療の最新情報-	国際医療福祉大学病院予防医学 センター 脳神経内科専門医 大塚美恵子氏
2026/3/5 14時～	自分の最期は自分で決めたい。 自分らしく生き抜くために人生会議を始めよう！	介護相談センター宇都宮 センター長 宮内 里美氏
2026/4/2 14時～	メッセンジャーナースにお願いできることは何？	なーす舎移動する保健室 代表 野澤 里美氏
2026/5/7 14時～	高齢者の栄養バランスと簡単レシピを学ぼう！！	認定栄養ケアステーション 宇都宮 在宅訪問管理栄養士 岩本 啓子氏
2026/6/4 14時～	高齢者向けの簡単な調理方法を実践しよう！！	



Health Wellness Well-being

私たちが目指すのは心・身体・社会的なつながりの三位一体！これを基に「よりよく生きる」ための支援をモットーとし、一人ひとりの「昨日より今日、今日より明日へ」を大切にしています！



皆さんの
お越しを
お待ちしております！

2月22日（日）10：00～15：00

Studio Well-beingに於いて
(伝馬町4-30)

みんなの保健室フェスタ！

- 1F 野菜の販売・ハンドマッサージ・体組成測定
- 2F バザー： 日曜雑貨・アクセリ
- 3F 豚汁販売・休憩所（飲み物サービス）
- 4F 講話： 健康セミナー他

午年！元
気に前進



♪みんなで歌おう♪ 「歌声喫茶」
毎月第3週木曜日14：00～15：30
懐かしの歌・リクエスト歓迎！

セミナーやサークル活動の参加者
募集 問い合わせ先
火水木午後13：30～17：00
Tel028-601-7005

新規に会員用の携帯を準備しました！**070-7665-8629** 皆様の携帯に登録してください！イベント等の連絡をさせていただきます！