

今年も年始会を行いました
今年の参加者は、スタッフを入れて10名で少人数でしたが、

食事の時に、荳胡麻オイルを使用している
野菜を一番に摂取している
毎日欠かさず、歩行運動しているなど・・・
短時間でしたが話に盛り上がりました



参加者の皆様ありがとうございました！
楽しい一時をありがとうございました

健康教室からのお知らせ

健康教室に出席したらスタンプをおしてもらえます
20個貯まれば粗品を進呈することとなりました

どんどん出席してくださいね！

今日のおやつメニュー

- ・meiji ダイエットビスケット 1袋 (6枚入り) 98kcal
- ・スティックゼリー 1個
- ・ポンジュース・お茶

