

心もからだもえがおに

松江市 チームオレンジ

# すまいる健康くらぶ

11/27 (水) 14:30 ~ 15:30

(受付 14:30)



おん かつ  
温 活

体を温めて  
冷えを予防しませんか？



あなたの野菜摂取量はどのくらい？

◆ ベジチェック・冬に食べたい野菜



身体を温めるには？

◆ 温活クイズ・冷え性チェック



内側から温めよう！

◆ 生姜湯・甘酒 試飲会



場所

ヨリアーナ東出雲内 東出雲公民館

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1

参加費

100円

対象の方

どなたでもご参加頂けます

※できるだけ、ご予約をお願いします（下記参照）

すまいる健康くらぶとは？

住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、  
月1回地域の皆様が集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に  
「脳トレ」「フレイル予防」「脳の活性化」などを行います



ご予約

株式会社 サンキ 松江支店

〒690-0038 松江市平成町182番地28

<電話番号> 23-1552

受付時間 (平日)

9:00~17:00

※土・日・祝はお休み

お問い合わせ

株式会社 エスマイル (担当: 藤井・又賀)

〒733-0833 広島市西区商工センター6丁目1番11号

<電話番号> 082-270-5300

松江市 チームオレンジ  
すまいる健康くらぶ

---

2024年 開催予定日

- ❁ 7月24日（水）
- ❁ 8月21日（水）
- ❁ 9月18日（水）
- ❁ 10月30日（水）
- ❁ 11月27日（水）
- ❁ 12月25日（水）

※参加人数等により、変更になる場合があります  
予定変更がある場合は、随時ご案内を差し替えます  
※2025年1月以降の日程は、適時案内いたします