



# あじさい



第156号

牧之原市片浜1013-1

TEL 0548 (53) 1230

大寒を過ぎて暦のうえでは立春を迎えましたが、まだまだ底冷えのする寒い日々が続いています。寒さに負けないよう、風邪をひかないように、お体をご自愛ください。



先生(理事長)の指導の下、書道教室を開催しています。2月は11日(月)・12日(火)です。



おやつづくり (おしるこ)



## インフルエンザを予防しましょう!

「かからない」「うつさない」

3つの予防習慣を続けましょう



十分な栄養と睡眠をとって日々の体調管理を大切にしましょう

笑いヨガ

**2月の行事予定**

- 1日(金) ... 防災訓練(14:00)
- 6日(水) ... 豆まきの会
- ~7日(木) (石田座)

