



みんなで染物体験♪



頭と体をスッキリ♪



風流に染まりました♪
目指すは町民文化祭!

じゃんけん勝ったら、カード引いて。
当たりを引くには気合が大事です♪



KOMATU豆知識

- 「食欲の秋」をコントロール。
食べ過ぎを防ぐユツを数個
ご紹介します。
- ① 野菜・海藻類を先に食べる。
 - ② 噛む回数を意識して食べる。
噛む回数を増やすことで満腹感
を得やすくなり、消化にも良い。
 - ③ 甘い物と一緒にお茶や水。
・ノンカロリーの飲料と一緒に
摂ることによって食べ過ぎを防ぎ、代謝
には必要な水分も補給できる。
 - ④ 良い姿勢を意識する。
・食べながらカロリー消費になり、
 - ⑤ 会話を話しみながら。
・会話に意識が向き、少量ずつ
ゆくり食べることになり、少量でも
満腹感を得やすくなる。

10月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日
				11 音楽会 13:30-16:00	12	13	14
15 健康相談 11:00-12:00 13:30-15:00	16	17 大槌町 マラソン 14:30-15:30	18 音楽会 13:30-16:00	19 音楽会 13:30-16:00	20 音楽会 13:30-16:00	21 音楽会 13:30-16:00	22 音楽会 13:30-16:00
23 健康相談 11:00-12:00 13:30-15:00	24	25 大槌町 マラソン 14:30-15:30	26 音楽会 13:30-16:00	27 音楽会 13:30-16:00	28 音楽会 13:30-16:00	29 音楽会 13:30-16:00	30 音楽会 13:30-16:00
31 健康相談 11:00-12:00 13:30-15:00							

10月10日 日曜日
10月27日-29日 秋葉巡行

第3談話室