

Flow 便り

平成 30 年 4 月号

3 月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただきます◎



朝一番はストレッチで身体をほぐし全身がポカポカに!! その後マシンやストレッチボードなど個々のプログラムスタートです



おしゃべりしながら・・・気持ちいい時間はあっという間ですね☆彡

細かあい(>_<)つまみ細工 素敵なおコースージュが完成✿



季節の制作活動✿ハッピークリーニングの桜はタブエストリーに、しだれ桜も満開です

食後の大爆笑トランプ大会◎ けん玉挑戦者募集中



4 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

米麴の甘酒で桃の節句のお祝いを♪ 出来立てのどら焼きはふんわり美味!!

炊飯器ケーキ (いちご風味) 10 (火) 11 (水)
季節のスムージー 16 (月) 17 (火) 18 (水)



畑で採れた菜の花のスムージー クセがなく飲みやすいですよ

4 月活動予定

春✿山菜で体内を活性化

- ・タッセル作り
- ・カード作り (ステンシル)
- ・カーネーション作り
- ・ガーデニング など

春の訪れを感じさせる山菜は、抗酸化の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。冬は体温を逃がさないために体内に栄養を蓄えますが、春は新陳代謝が活発になり体内の老廃物を排出する身体に変わるそうです。苦みや香りを含んだ春の山菜で体内に溜まった老廃物を排出し身体を活性化しましょうね◎