

MannaBell

まなべる カフェ Cafe



— 学びと健康をはぐくむ —

<開催日>

12月26日・1月23日・2月27日

毎月第4木曜日

参加
無料



あそぶ
Playing

12/26(木)
10:00-11:00

こころも若返る？ 昔懐かしカルタ遊び

昔懐かしの宮崎の風景や写真の載ったカルタで皆さんと一緒にカルタ遊びを行います。「昔はこんなだったんだなあ」など昔懐かしの記憶を思い出しながらかころも若返った気持ちで新年を迎えましょう。

また、ご自分でお持ちの「懐かしいな」と思う写真等ございましたらぜひご持参ください！振り返ってみるといろいろな変化があることに気がつきます。思い出話って会話が弾みますよね♪



漢方講座 Learning ～冷えと温活～

1/23(木)
10:00-11:00

講師：西川 愛さん（まなべる薬局 知恵所 / 薬剤師）
冬に悩みの多い「冷え」。そんな冷えの対策として、漢方薬の観点からまなべる薬局の薬剤師の先生と一緒に考えてみましょう。

お餅を使った プチ料理教室

つくる
Cooking

2/27(木)
10:00-11:00

お正月に余ったお餅を使って誰でも作れる簡単な料理と一緒に作りましょう。（試食もございます）



～お問合わせ～

- まなべる薬局 知恵所 TEL:0985-78-0786
- 宮崎市地域包括ケア推進課 生活支援コーディネーター TEL:0985-40-2712

*お申し込み不要ですが、人数を制限させていただく場合がございます。