

第44回食と運動を楽しむ会報告！

2023.11.28 (火) 開催

《テーマ》 おもてなしを楽しむ

第44回

食と運動を
楽しむ会

《テーマ》

おもてなしを楽しむ

《資料内容》

- ★ 今日のスケジュール
- ★ テーブルフラワーとコースターづくり
- ★ 年末・年始の食の楽しみ方
- ★ 飲み物レシピ

令和5年11月28日(火)

会場：川崎健康づくりセンター

川崎婦人会
松葉医院
龍山医院

参加者の声

- ・お正月をひかえて、食事の摂り方、野菜（食物繊維）の献立やお餅の食べ方など参考になりました。
- ・それぞれ自分で、コースター作りやお花を生けたりして楽しかったです。
- ・楽しい日になりました。



参加理由はなんですか？

- ・初めての参加なのですべてが楽しみで参加しました！
- ・テーブルフラワーとコースター作りがやってみたかった。
- ・自分と同じように 血糖値が高めの人の話を聞いてみたかった。



風船ゲームは
盛り上がりました！

「意外に覚えていて！できたんだよね」

(感想より)

ラジオ体操第2まで、通して行いました



手軽におもてなし料理



手軽にできるおもて
なし料理のレシピ集
が配布されました。