

秋厚労ニュース

楽しく学んでリフレッシュ

女性集会

6月15日(土)、秋田市「ルポールみずほ」にて秋厚労女性集会が開かれます。午前中は講演で午後は手芸講座を行います。お子さん連れでも参加しやすいように、希望者に応じて会場に託児スペースを準備します。



前回の手芸講座の様子

講演

食生活を考える

午前は、「バランスよく食

当日、集会中の託児スペースを希望者に応じて設置します。事前申込みが必須です。参加申込みの際、あわせてお伝え下さい。

秋厚労女性部ではいきいきととはたらく職場をつくるため、毎年「女性集会」を開催しています。興味の湧く学習会とホッとするレクリエーションの場をつくり、日頃の疲労をリフレッシュできる企画について話し合ってきました。

さらさらさらさら職場をひらくため

講座

「ハーバリウム」3種類

の中から好きなもの

べようく食生活による疾病予防 食事と健康(仮)の講演です。講師に武田ミキ子さん(秋田県栄養士会)をお招きします。わが国は、世界有数の長寿国になりましたが、一方では食生活の乱れなどが

ら生活習慣病が増加しています。元気で長生きするためにはまず、がん、高血圧、糖尿病などをはじめとする生活習慣病の予防が重要です。日頃の食生活について改めて考える機会になります。

午後は手芸講座「ハーバリウムフラワー」です。講師は木口睦子さん(日本フラワーアレンジメント協会講師)です。「ハーバリウム」とは植物標本の意味です。もともととは研究のために植物を乾燥させた標本の集積を表す言葉ですが、現在では鑑賞目的で制作され、ガラス瓶にプリザーブドフラワーやドライフラワーを入れたものも「ハーバリウム」と呼ばれています。オイルに漬け込むことで、美しい色合いを約1年楽しむことができます。

の中から好きなものを選んでもらいます。前回と形や色も異なるので昨年参加した人も楽しめます。色のイメージについてはチラシをご覧ください。

参加申込みの際、3種類



3種類の中からお選び下さい

秋厚労 女性集会

2019年

6月15日(土)

秋田市「ルポールみずほ」

午前10時30分～午後3時

☆ 託児あり (事前申込制)

☆ 昼食あり

☆ 持ち物ウエットティッシュ

※手芸講座の際オイルが手につくことがあります