

SANWA
KOMINKAN

7月号

さんわ公民館だより

笑顔にしてくれます!



e-ドレナージュ・エクササイズ



あまりの気持ちよさに寝落ちしちゃったわ♡



筋トレサーキット運動



「もっとやりましょうよ」という方も♡

楽しいパンづくり教室



パンのにおいにお腹はグウグウグウ♡



お笑い健康ライブ



「久しぶりに大笑い!」できました♡

旬の野菜で家族想いのごちそうごはん



いろんなバリエーションのレシピ、大満足です♡

長崎歴史探訪(座学)



お話の間が絶妙♡ヒロスケさんすごーい。

7月の名作映画館は、
アメリカ映画
「ガス燈」です!

7/17(木)
13:30~
視聴覚室

名作映画館は無料です!

イングリッド・バーグマンがアカデミー主演女優賞を受賞した作品です。



明るい色の服を羽織ったら、
ここから夏が始まります!

「服に元気をもらいたい」そんなときにぴったりの色は赤でしょうか?
今年の夏色おしゃれはちょっとカラフルにしようかな♡。
いつもと違う色でいつもと違う私に変身するのもいいかも♡

さあ、カラフルな服で太陽の下へ。

自分らしく輝きませんか。

