



## “生活館は2周年を迎えます”

呉市民の方々が  
健康で幸せで  
ありますように！

☆今月の料理教室でこんな事がありました。

初めて参加された方、とてもかたい表情でしたがサークル花器に花をいけ、調理が終わり完食され、お抹茶一服・・・後、笑顔になられ「今日はありがとうございました」と感謝の言葉

☆ボランティアからの感想

体験しながら体内から元気になり無意識のうちに表情が代わり会話が楽しく弾みました。

そんな食事法で・・・

“応援します！こころと体の健康を”

### MOA健康生活館・くれ 2周年感謝デー

日時 7月21日(土) 10時～15時

場所 MOA健康生活館・くれ

参加費 500円(幼児 無料)

内容 1F 自然食品店：ポイントカード2倍  
朝市：自然農法産野菜の販売

#### <各種健康プログラム>

1F 自然米と具たくさん味噌汁の試食

2F 生体エネルギー療法の体験

3F 美術文化法：お抹茶、一輪花の体験

### <1F>グリーンマーケットより

暑い夏はおいしい水で乗り切りましょう。

おいしいだけではない「身体を磨く水」を！

「一人でも多くの人に健康になってほしい」

と願ってます。



### <7月の料理教室メニュー>



#### 七分づきごはん

とりささ身の**みどり酢がけ**

じゃが芋のお好み焼き

根野菜の煮物

味噌汁

### <7月のご案内>

☆絵画教室は6日(金)、14日(土)、17日(火)、26日(木)です。

☆キッチンガーデンは7/25(水)です。

今回はぼかし作りです。大きな野菜を作りましょう。



意外な  
おいしさ！