私の夢

健 康 法 私 の

令和3年9月号より



## を教えて!

2日、弁当持参で仲間が集まとを言って笑っています。 週 で

喜多方市 仲間と談笑し 方市 遠藤 次男 (9) 一生を終わる、こんなこ 一生を終わる、こんなこ 生まれ変わ 生まれ変わ たなったら 余命30

令和3年7月号より

# 私の健康法

が、日課となって、これの体操」オセロを楽しむのの体操」オセロを楽しむの お茶を る長男を見送っています。 車で出勤す を沸かし、

早起き、散歩、頭の体操 喜多方市 武田

日以外は毎 年 (87) 起きてお湯 朝5時半に

投稿の仕方

### 文章は90字程度! 紙は何でもOK!

【氏名】【住所】

を必ず書いてください



を必ず同封してください!

送り先&お問い合わせ

公益財団法人福島県老人クラブ連合会

〒960-8141 福島県福島市渡利字七社宮111

tel 024-523-2131 fax 024-524-1401 e-mail f-rouren@benrityo.or.jp