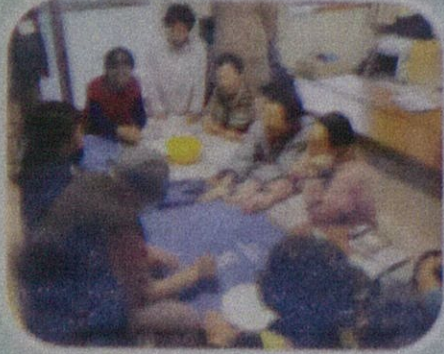




町民文化祭に向けて
「染めのれん」作り♪



心にも形にも残る
作品の完成です!!



茨城の芳香会さんによる
頭と体を使ったリラックス♪



吹き矢、初挑戦の方も♪
スッキリできましたか？



千歳飴



KOMATU 豆知識

「サツマイモの効能」
・サツマイモは、食物繊維とカリウムが豊富です。食物繊維には便秘・大腸ガン・動脈硬化の予防・コレステロールを下げる作用が、カリウムには血圧を下げる作用があります。ビタミンCも豊富で、加熱しても壊れません。風邪予防にいいですね。
また、消化器系の働きを高め胃腸を丈夫にして体を元気にします。気力低下や食欲低下の際に効果的です。
様々な健康に良い効果のあるサツマイモですが、食べ過ぎには注意しましょう。

11月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

