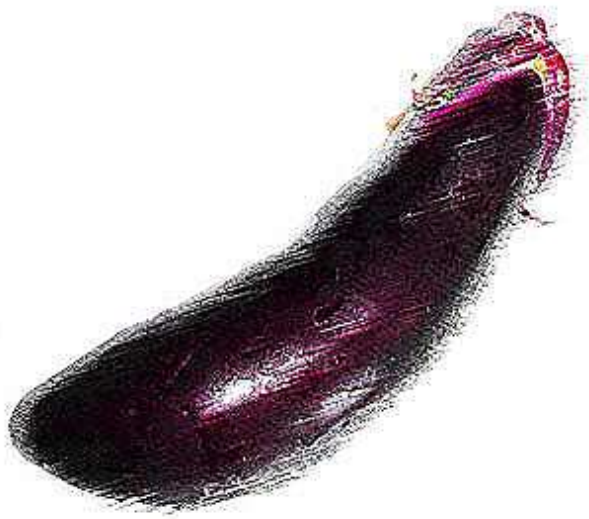
9月が旬の「ナス」は、

「ナスニン」と呼ばれるナス固有の

ポリフェノールを含んでいます。

抗酸化作用があり、がん予防にもなります！



9月予定

	月	火	水	木	金
	8／27	28	29	30	31
プログラム		ゲーム		イベント サマフェス	卓球
	9／3	4	5	6	7
プログラム		台風のため お休み		14:00～ メンバー ミーティング	うんどう
	10	11	12	13	14
プログラム		ゲーム		ウォーキング ボードゲーム	卓球
	17	18	19	20	21
プログラム	敬老の日	ゲーム		ウォーキング ボードゲーム	うんどう
	24	25	26	27	28
プログラム	振替休日	ゲーム		ウォーキング ボードゲーム	卓球
	10／1	2	3	4	5
プログラム		ゲーム		14:00～ メンバー ミーティング	うんどう