

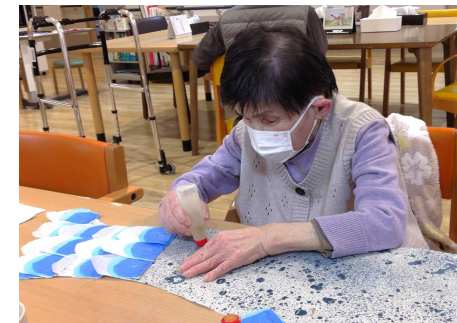
5月 夢みら 倶楽部活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
★天候や、通いの人数によって、倶楽部活動メニューが変更になる場合があります。				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 ⑤ 菖蒲湯	6	7 ← 腸活おやつ →	8	9 ② 音楽	10
11	12	13 ⑥ お誕生日会	14	15	16	17
18 ⑥ お誕生日会	19	20	21	22	23	24
25 ① ショコラパンケーキ	26	27	28 ② 音楽オカリナ	29	30	

①大人の平日倶楽部
うまい！うまさぎる十万石饅頭です。



③アート倶楽部



④クッキング倶楽部
ピンク色のいちごクレープ。
自分でトッピングしてくるっと巻いて。



☆腸活おやつ☆やってみます。

困っている方が多いお通じの悩み。たべることで少しでも楽になれたらいいなと考えました。

ヨーグルト・バナナ・キウイ・寒天

5月に選ぶ食材はこの4つ。
水溶性の食物繊維、不溶性の食物繊維、乳酸菌、ビフィズス菌、善玉菌を増やすオリゴ糖。
お通じの改善が期待できます。ご家庭でもぜひ、ぜひ取り入れてみてください。

バナナを切って混ぜるだけ！
バナナヨーグルト



キウイ寒天

食物繊維の力で便をかさまし。
腸の動きを活発にします

寒天ヨーグルトサンデー

寒天・ヨーグルト・キウイ・バナナを全部入れちゃいます。



②音楽倶楽部

歌集の中からリクエストをいただいて歌っていきます



⑤五感で季節を感じる倶楽部

季節を感じる特別メニュー。松花堂弁当もすてきです。