

仙台・宮城の健康応援情報紙

Weekly

河北ウイークリーせんだい 別冊

1 月号 vol.127

毎月末日発行

ご自由にお持ちください

# げんき倶楽部 杜人

もりと



2017年も  
よろしく  
おねがいします

げんき倶楽部社人  
マスコットキャラクター  
モットくん

特集 栄養満点 食事の主役に

## セリをおいしく 味わおう



ふるさとの復興を願い、  
地域の皆さまに「げんき」を  
お届けします。



サービス付き高齢者向け住宅  
時のかけはしの皆さん

げんき倶楽部杜人を配置しています!

先生こんにちは  
すがわら小児科クリニック  
院長 菅原 伸 先生

市民医学講座  
いろいろな痛みの治療と  
ペインクリニック

大人の未来学校  
植物で日々の  
生活を豊かに  
見て、触れて、癒やされよう



けんこう  
“健幸”美体操  
すいかく  
「髓核」のずれを補正しよう  
腰痛予防の  
簡単エクササイズ

歴史探訪  
ちょうざんね  
「河原町の丁切根」  
に寄り道

Spot&Event

杜人川柳「初」

健康アイテム&プレゼント