



今月のちぎり絵です

ぽかぽか新聞

*第10号

ぽかぽかフラザふれあいまつりを
行いました。あいにくの雨。隼人高
校の学生さんの応援もあり、場内
は盛り上がりました。



隊長ソウルバンドの皆さんと
「ハイポーズ!!」



紅白対抗！どっちが多く入ったかなー☆

頑張るぞ～

いくわよー



ぽかぽか豆知識

汗をかくと身体からナトリウムとカリウムが失われます。カリウムが不足すると筋肉の動きが悪くなり、だるさや不整脈の要因に。バナナは果物の中でもカリウムの含有量が多く、消化も良く、夏の栄養補給に最適な食品です。