

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集:城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<http://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学総務課
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:月・水・木・金・土 10:00~18:00

貸し切り・休館日のお知らせ

今月の北坂戸にぎわいサロンは、12月11日(金)13時~18時、12月19日(土)14時30分~17時までを貸し切りとさせていただきます。
また、12月27日(日)~1月6日(水)までを休館とさせていただきます。
なお、貸し切りとなる時間帯以外は通常開放致しますので、ぜひご利用下さい。

12月のイベント情報♪

「読書会ざくざく」を12月19日(土)14時30分から開催いたします。内容は、「地域における協力と地域の発展」というテーマで、テーマに沿う本を事前にお読みいただき、5分程度の本の紹介をしていただきます。その後、お集まりいただいた皆様と楽しくテーマについて話し合います。もちろん、聞いていただくだけでも結構です。

思いがけない情報が「ざくざく」と得られるかもしれません。興味のある方は城西大学図書館までお問い合わせください。

薬学部コラム

よく噛んで体ポカポカ♪ レンコンの魅力をご紹介します！

今回は冬に美味しい「レンコン」をご紹介します。レンコンは食物繊維たっぷりで、噛みごたえがあるため、よく噛むことで代謝が良くなり体が温まります。また、ビタミンCも多く含まれているため、肌に良く、風邪予防に効果があります。レンコンはどんな料理にも合うので、味噌汁など普段の食事にレンコンを追加してみてもいいかもしれませんか？

良く噛んで味わい、体ポカポカで寒い冬を乗り切りましょう！

考案者
医療栄養学専攻(大学院)1年
(管理栄養士)大平はる香さん

