



お盆の行事も終わり、暑さも少し和らいでくれるとうれしいですね。8月はお休みをしていまいましたが、今月から、また元気に再開します。お昼までと短縮しておりますが、みんなで元気に体操を頑張りましょう。体を動かすことで、転倒や病気を予防することにもつながります！さざなみでは明るく笑顔いっぱいのスタッフが健康づくりを応援します。

予 定 表

2日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	 体操教室
9日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	 体操教室
16日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	 体操教室
30日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	 体操教室

場 所

- 地域交流拠点「さざなみ」※鶴見診療所医師住宅（診療所裏側）

開 催 日

- 毎週木曜日 10時00分～

☆耳寄り情報☆ 火曜日は、入口に旗が立っていたら、開放日です！
お茶を飲みながら、ゆっくりと過ごしませんか？

利 用 料

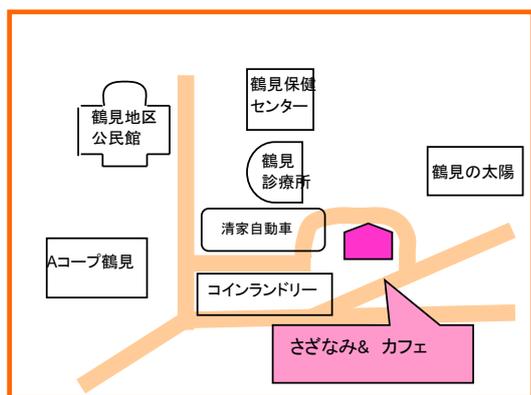
- 300円 ※カレーの日は500円です。（現在実施しておりません）

持 ち 物

- 動きやすい服装・タオル・飲み物・マスク（各自でご準備ください）

※ 発熱や咳などの風邪症状や体調不良の場合は、利用をお控えください。

※送迎をご希望の場合は、ご相談下さい。



【お問合せ先】

生活支援ボランティア「鶴鶴クラブ」

☎ 080-8372-3436

鶴見地区社会福祉協議会 事務局

☎ 33-7003