

さざなみ 通信



令和3年 11月

日増しに秋も深まってまいりました。朝夕の冷え込みに、こたつや暖房器の準備を始めた方もいるのではないのでしょうか。寒さに負けない体づくりを目指し、めじろん体操を頑張りましょう。また、今月もさざなみスッタフが「お楽しみ企画」を計画、元気づくりを応援します。 ※参加されたことのない方も見学大歓迎です

予 定 表					
4	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	体操教室
11日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	運動会 体操・運動会
18日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	体操・外気浴 テラス
25日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	体操・折り紙 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

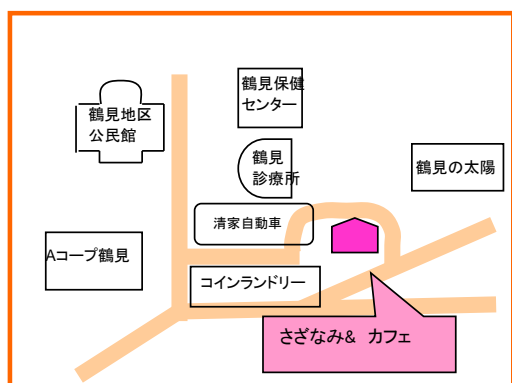
- 300円 ※カレーの日は500円です。（現在実施しておりません）

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