



さざなみ 通信



令和2年 9月

さざなみサロン、新型コロナウイルス感染対策のため、8月はお休みさせていただいておりましたが、今月は時間短縮で体操のみ実施させていただきます。外出自粛による運動不足や体力低下が心配されています。体操をすることで、ケガや病気を予防することにもつながります！さざなみでは、皆で楽しく健康づくりに取り組んでいます。まだ参加されたことがない方も、見学・体験利用大歓迎です！

予 定 表

3日	木	さざなみ	午前	10:00~11:00	体操教室
10日	木	さざなみ	午前	10:00~11:00	体操教室
17日	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	体操教室 ★お楽しみ会★
24日	木	さざなみ	午前	10:00~11:00	体操教室

※ 体操のみ1時間の実施です

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~11時00分 ※食事は当面の間、お休みします。

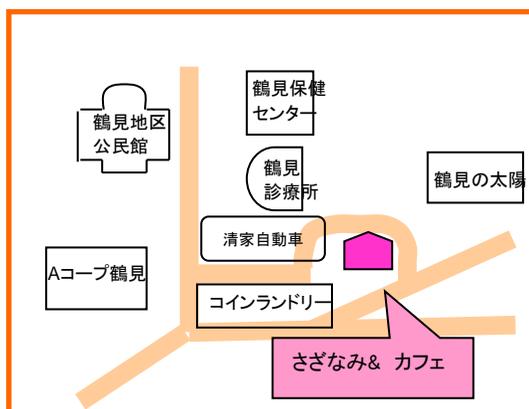
利 用 料

- さざなみ 300円

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