



7月 さざなみ 通信



さざなみサロン、新型コロナウイルス感染対策のため、6月に引き続き、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！

※新規でご利用をご希望の際は、一度ご相談ください！

2日(木)	午前の部 10:00~11:00	午後の部 13:00~14:00	体操教室
9日(木)	午前の部 10:00~11:00	午後の部 13:00~14:00	体操教室
16日(木)	午前の部 10:00~11:00	午後の部 13:00~14:00	体操教室
23日(木)	午前の部 10:00~11:00	午後の部 13:00~14:00	体操教室
30日(木)	午前の部 10:00~11:00	午後の部 13:00~14:00	体操教室



ご利用の皆さまには、以下のご協力をお願いいたします。

- ☆ ご利用前に、検温をさせていただきます。
- ☆ 入退時に、玄関で手指の消毒をお願いいたします。
- ☆ 各自、飲み物とマスクをご用意ください。
こまめな水分補給と、マスクの着用をお願いいたします。
- ☆ 発熱や咳などの風邪症状や体調不良のある場合は、利用をお控えください。



【お問い合わせ・連絡先】

生活支援ボランティア鶴鶴クラブ 電話：080-8372-3436

鶴見地区社協事務局（社協鶴見支部）電話：33-7003