



さざなみ 通信

令和4年 10月



10月に入り、いよいよ秋めいてまいりました。
秋風が気持ちよく、体を動かしたり、ちょこっと外出するのによい季節となりましたね。
また、この季節はおいしい食べ物が豊富です。旬の今だからおいしい、果物・お魚・お野菜など栄養をたっぷり摂って、健康な体づくりを心掛けたいものです。
もちろん さざなみでの体操や交流も健康に欠かせない栄養です。



予 定 表					
6	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	体操教室
13	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	運動会 二二三二運動会
20	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	地区内を外気浴
27	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？

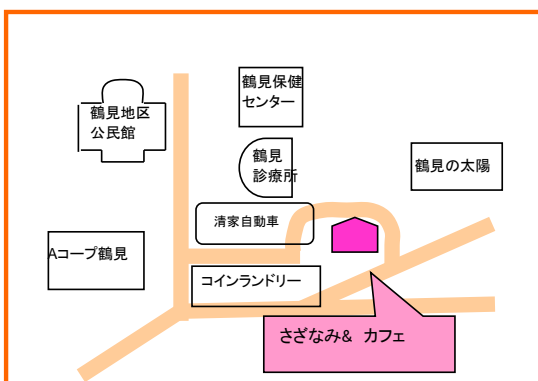
利 用 料

- 300円 ※カレーの日は500円です。（しばらくお休みとなります）

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、 相談下さい。

【お問合せ先】

鶴見地区社会福祉協議会 事務局
鶴見支部 事務所内

☎ 0972-33-7003