



さざなみ 通信



令和4年 8月

夏真っ盛り 8月に入り、ひときわ厳しい日差しが照りつけておりますが、皆さまお変わりありませんでしょうか？ 暑さに負けないからだつくりに必要なこと ・火を通した温かい食事 ・栄養 ・水分 ・運動 ・たっぷり睡眠 ・規則正しい生活リズムなどなどがあります。さざなみでは、スタッフと楽しみながら体操にしっかり取り組み夏バテ予防を応援します。

予 定 表						
4	木	さざなみ	午前	10:00~12:00		体操教室
11	木	お盆休み				
18	木	お盆休み				
25	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？

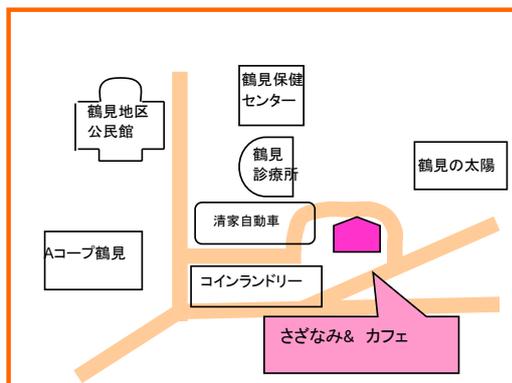
利 用 料

- 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、ご相談下さい。



【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