



10月に入り、朝夕は秋めいてまいりました。

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。はじめての方、ぜひ一度さざなみを覗いてみて下さい。明るいスタッフがお待ちしております。

予 定 表

5	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	音楽活動
12	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	軽スポーツ
19	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	花植え 美化活動
26	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	音楽活動

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！

お友達同士お茶を飲みながら、ゆっくりと過ごしませんか？
男性の集まりの場として、囲碁や将棋も楽しめます。

利 用 料

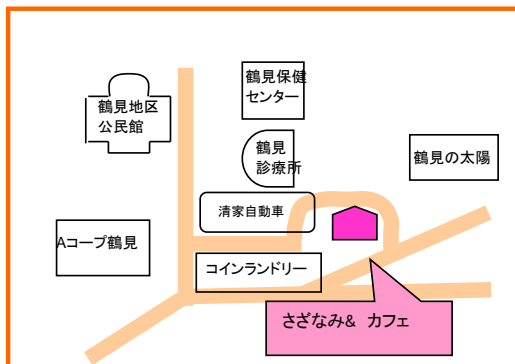
- 300円 ※カレーの日は500円です。（しばらくお休みとなります）

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