

# さざなみ 通信



令和5年 7月

梅雨が明け、色々なお楽しみ行事と一緒に夏がやってきました。夏を元気に乗り切るために、「早寝早起き！栄養ごはん！」そして「さざなみの体操」も効果大です。規則正しい生活リズムで過ごしてください。

また、これからの時節は熱中症が心配になってきます。こまめな水分補強と、部屋の温度管理に注意しながらお過ごしください。

## 予 定 表

6	木	さざなみ	午前	10:00~	 	お弁当の日 カラオケ
13	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	 	創作活動
20	木	さざなみ	午前	10:00~12:00		体操教室
27	木	さざなみ	午前	10:00~12:00		レクリエーション

### 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

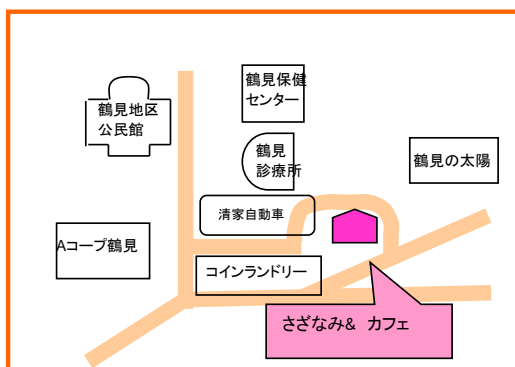
- 300円 ※カレーの日は500円です。（しばらくお休みとなります）

### 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