



さざなみ 通信



梅雨明けが待ち遠しいこの頃です。やってくる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「さざなみの体操教室」を利用してみるのはいかがでしょうか。規則正しい生活リズムで過ごしてください。
また、これからこの時期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

4	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	絵手紙
11	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	ビデオ鑑賞
18	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	そうめん流し
25	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	リバイバルダンス

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～

☆趣味の集まり☆ 1日（月） 15日（月） 22日（月）

男性の集まりの場として、囲碁会を楽しんでいます。女性の参加も大歓迎です。
その他、お話会 趣味活動の場としてもご利用できます。陽当り抜群です！

※開催日が変更する場合があります。のぼり旗や電話で確認してください。

利 用 料

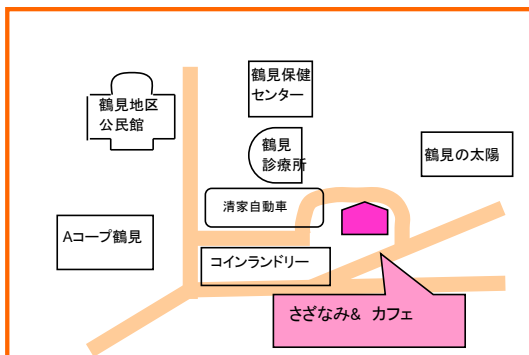
●300円（体操教室 お茶菓子）

●100円（拠点利用 お一人につき）

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