

さざなみ 通信



令和6年

8月

連日の猛暑が続いております。夏バテしませんよう規則正しい食事を心がけてください。そしてしっかりと水分補強も忘れずお願いしますね。
食欲のないときなどごま豆腐や卵豆腐など、栄養価も高く、食べやすい食品がおすすめとされています。さて、8月は、お盆休みもあり健康教室は1日のみの開催となりました。どうぞ、体調に気おつけられお過ごしください。

予 定 表

29	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	<p>体操教室</p>
----	---	------	----	-------------	-------------

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☆

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、お話し 趣味活動の場としてもご利用できます。陽当り抜群です！

※開催日に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

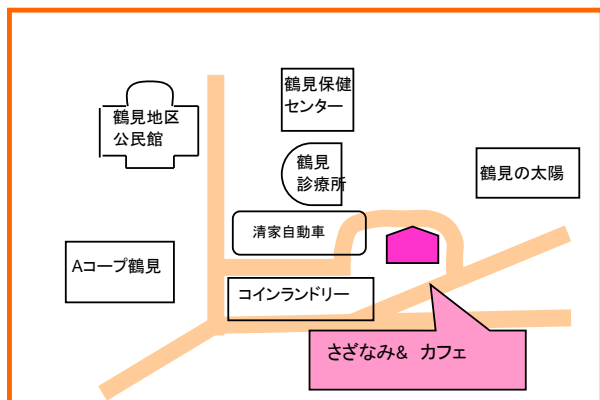
- 300円（体操教室 お茶菓子）
- 100円（拠点利用 お一人につき）

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