



さざなみ 通信 令和6年 10月



10月に入り、やっと朝夕過ごしやすいになりました。
 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。ミニ運動会も予定してい
 ます。楽しみながら健康づくりに励みましょう



予 定 表

3	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	カラオケ	
10	木	お休み				
17	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	三二食堂	
24	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	小さな運動会	
31	木	さざなみ	午前	10:00~12:00	創作活動	

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～

☆趣味の集まり☆7日（月）14日（火）21日（月）29日（火）

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！

※開催日が変わる場合があります。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）

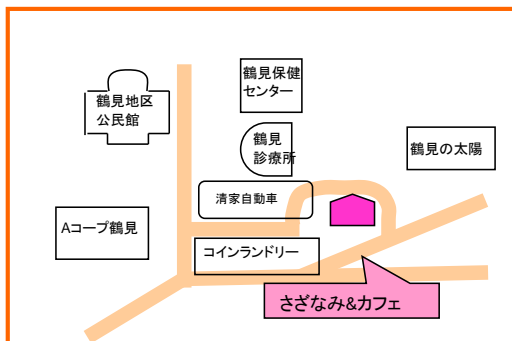
持 ち 物

●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