

# さざなみ 通信 令和7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してください。

さて、楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、8月はお盆行事や連日の暑さからお休みとなります。自宅でできる体操をお願いします。

## 予 定 表

# さざなみ 健康教室 8月はお休みです

### 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

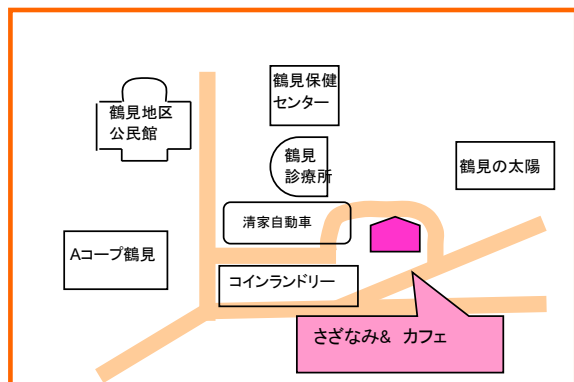
- 300円（体操教室 お茶菓子） ●100円（拠点利用 お一人につき）

### 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