



イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p>*お知らせ 恵水溝橋の保全工事が7月～9月末まで 始まります。</p>  <p><small>ご迷惑をおかけして申し訳ありません</small></p>			1	<p>健康相談 2 11:00～</p> <p>DVD上映会 13:00～</p>	<p>支援員地区 3 ミーティング 11:00～</p>	4
5	<p>6 カラオケ 13:30～15:30</p>	<p>七夕の日 7 体と頭を 使ったリラックス 10:00～12:00</p>	8	<p>9 DVD上映会 13:00～</p>	10	11
14	<p>13 カラオケ 13:30～15:30</p>	<p>14 片瓜さんの マッサージ 13:30～</p> 	15	<p>16 DVD上映会 13:00～</p>	17	18
19	<p>20 海の日</p> 	21	22	<p>23 DVD上映会 13:00～</p>	24	25
26	<p>27 カラオケ 13:30～15:30</p>	28	29	<p>30 DVD上映会 13:00～</p>	31	

知っておこう！熱中症の予防！！

*睡眠不足や体調の悪い時は暑い日中の外出は控えましょう。

*[のどが渴いた]と感じた時には、すでにかかなりの水分不足！定期的になん少ずつ水分補給しましょう。スポーツドリンクなどを飲むのが オススメ！！

今月の予防



第3談話室