

小鎚第4・16・19 仮設だより

11月5日(月)健康相談(予防協会)

11:00~12:00

8日(木)社協 お茶っこサロン

13:30~15:30

14日(水)生協 ふれあいサロン

10:00~12:00

15日(木)クレハ化学

簡単減塩フッキング教室(要予約)

9:30~13:00

—エコハウス—

11月7日(水)社協 お茶っこサロン

13:30~15:30

10日(土)社協 健康のツボ

10:30~12:00

13日(火)就職支援(ハローワーク)

14:00~15:30

14日(水)楽しく体操(包括センター)

13:30~15:00

仮設住宅のまわりの山々も
きれいに色づき少しずつ秋も深まっ
ているこの頃、一段と寒さも増してき
ています。暖房器具の準備は
お済みですか?
また、これから風邪流行の季節に
なってきます。風邪の予防に
大きな効果があるのが「うがい」
です。人ごみの中ではマスクを
着用し、外から帰ったら必ず
「手洗い・うがい」を行いましょ
う。
寒さへの低抗力をつける為に
ビタミンCを多く摂り、体力を
つけて風邪や寒さに負けない
ように過ごしましょう!

※お知らせ

談話室に新聞をおくようにしました。
ご利用をかねてお茶をいに来てください!

支援員

