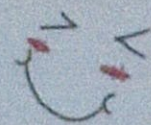


# 笑 TŪ-SHIN



人恒第3  
談話室便り

第11号

2013.8.1発行



5<5<体操



のお茶こ



生協のお茶こ



## エンドレスサマー2

### の イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				11:00~12:00 子供遊学	12 知和園号 11:00~12:00 ランチ	13
14	15 学習支援 10:00~12:00 お茶こ ランチ	16 花場 センター 11:00~14:00	17	18	19	10
11	12 お茶こ	13 花場	14	15	16 知和園号 11:00~12:00 ランチ	17
18	19	20 花場 センター 10:00~15:00	21	22 花場 センター 11:00~15:00	23	24
25	26 花場 センター 10:00~15:00	27	28 花場 センター 11:00~12:00 ランチ	29	30	31

お茶こは、12日~14日に休む。  
そのお茶こは、

第3談話室

## 夏に向けて体力づくり

- しっかり食べる
- 「主食+汁+菜」(主菜・副菜)  
(ごはん・パン) (肉魚卵)(野菜)
- 眠ること... 毎日同じ時間に起きるようにする。  
短時間の昼寝は有効

