



小鑑第4.16.19仮設だより



4月9日(水)生協ふれあいサロン

10:00 ~ 12:00

4月、新年度がスタートします。

色々な新生活が始まるなか、季節の変わり目で体調をくずしたり、環境の変化に少し不安になったりする時期でもあります。

天気の良い、春を感じる暖かい日は、ゆっくり時間をかけて散歩に出てみたり、部屋の窓を開けて空気を入れ換えたり、その場歩きや柔軟体操でいつもより少し多めに体を動かしてみるのはどうでしょう。

そして、しっかり食事を摂りぐっすり眠る!

それが元気の源になります。

※ 談話室でのウジオ体操の参加もお待ちしています。
是非、お立ち寄り下さい。



= 詐欺情報について =

雑誌の広告から「開運グッズ」を購入したら後日、特別に運勢をみられるとか、おほらいと受けられる等と言われ、高額な料金を請求される「開運商法」のトラブルが発生しているそうです。

どんな時も...
・ 必要ない物、覚えのない事はきっぱり断る!
・ 一人で悩まず誰かに相談する!

気をつけましょう。

支援員より



= エコハウス =

○ 4月4日(金)

無料ほっと映画会
(すわか文化村)

10:00 ~ 12:00

○ 4月11日(金)

・ 民生委員会議

10:00 ~ 12:00

・ お茶っこ (日本バップス連盟)

13:30 ~ 15:00