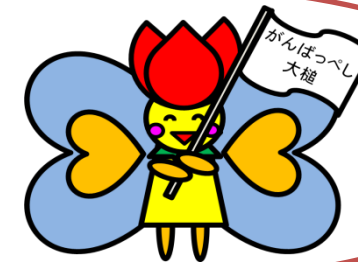




# 支援員だより 6月号



## 今月の予定



14日(土) 初夏によせるコンサート (アーテムおおさか)  
10:30~11:30 金澤小 体育館

15日(日) お茶っこサロン ネイチャーゲーム協会  
10:30~12:00

17日(火) 楽しく体操 地域包括支援センター  
13:30~15:00

20日(金) 健康相談 予防医学協会  
11:00~12:00

雨の多い季節です。気分転換に  
談話室へ遊びに来てください。



梅雨入り間近となりました。  
この時期は室内にいることが多く、運動不足になりがち！

テレビを見ながら、手首・足首を回したり、ひざの曲げ伸ばしなど、ちょこっと運動を心がけましょう。

談話室には体操のDVDがありますので、みんなで楽しくできますよ。

体操の後には、お茶っこで心も体もリフレッシュ！



5月におそばの炊き出しに来てくださった方は、趣味でそば打ちをしているそうです。見事な手さばき！もちろん味も絶品でした。

