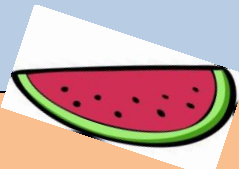





~7月

小籠第5四季の郷団地だより



| | | | |
|------------|---|------------|---|
| 1日 (金) | 健康相談・口腔ケア/予防医学 (11:00~12:00) | 17日 (金) | |
| 2日 (木) | 浜民中学生との交流会 (11:30~12:00) | 18日 (土) | |
| 3日 (金) | | 19日 (日) | 音楽療法「歌と踊りのサロン」 (15:00~16:00) |
| 4日 (土) |  | 20日 (月) | 鍼灸マッサージ・傾聴サロン/ 鍼灸地域支援ネット (10:00~15:00) |
| 5日 (日) | | 21日 (火) | スポーツ吹き矢 (13:30~14:30) |
| 6日 (月) | | 22日 (水) | |
| 7日 (火) | | 23日 (木) | ゆうゆう広場「大正琴」いきいき岩手支援財団 (10:00~12:00) |
| 8日 (水) | | 24日 (金) | |
| 9日 (木) | いきいき元気体操 (13:30~14:30) | 25日 (土) |  |
| 10日 (金) | 体と頭を使ったリラックス/芳香会 (10:00~11:30) | 26日 (日) | |
| 11日 (土) |  | 27日 (月) | |
| 12日 (日) | | 28日 (火) | |
| 13日 (月) | パッチワーク教室 (10:00~13:00) | 29日 (水) | 県教委による健康体操 (13:30~14:30) |
| 14日 (火) | | 30日 (木) | いきいき元気体操 (13:30~14:30) |
| 15日 (水) | 健康相談/予防医学 (11:00~12:00) | 31日 (金) |  |
| 16日 (木) | ゆうゆう広場「大正琴」/いきいき岩手支援財団 (10:00~12:00) | | |

自治会より

- ・熱中症の対策
 - ①朝食をしっかり取りましょう
 - ②睡眠時間をしっかりとりましょう
 - ③水分をしっかり取りましょう
 - ④エアコンの当たりすぎに注意しましょう

