膜~わがい~

集会所広報

平成28年6月 NO3.

草刈の お知らせ

6月18日(土)朝 6時から団地周辺の草刈をします。 お忙しい中大変ですが皆さんのご協力

宜しくお願いします。	小雨決行です。
------------	---------

月	火	水	木	<u> </u>	土
べいしゃ	- H.	1	2	3	4
0H0417711074-			ひまわりの会	カラオケの会	
配布後の追加イベントはその都度 お知らせします。			9:30~16:00	9:30~16:00	
<u>ます。</u>					
6	7	8	9	10	11
さをり織り		スポーツ	ひまわりの会	カラオケの会	
9:30~16:00		吹さ失 10:00~11:30	9:30~16:00	9:30~16:00	
		健康相談			
		13:30~14:30			
13	14	15	16	17	18
さをり織り		小さな上映会	ひまわりの会	カラオケの会	
9:30~16:00		10:00~12:00	9:30~16:00	9:30~16:00	
20	21	22	23	24	25
さをり織り	カラオケの会	/500	ひまわりの会	ふれあいサロン	
9:30~16:00	9:30~16:00	19-2	9:30~16:00	13:00~15:00	
27	28	29	30		
14 (16th (1	1	治さノ仕場	ᆝᇌᆂᆂᄁᅎᄾᆝ		
	がントか 加イベントに ます。 6 さをり織り 9:30~16:00 20 さをり織り 9:30~16:00	がントカレンダー加イベントはその都度 ます。 6 7 さをり織り 9:30~16:00 13 14 さをり織り 9:30~16:00 20 21 さをり織り カラオケの会 9:30~16:00 27 28	ハイベントはその都度 ます。	1 2 ひまわりの会 9:30~16:00 を り	1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 5 1 5 1 5 1 5 5 1 5 5

今年も梅雨の季節がやって来ますね。低気圧の影響で

熱中症の予防も忘れねっぺし。牛乳 も効果あるって言ってだけ3。

気持ちも体もちょっぴり重く感じるこの季節、老廃物も溜め込みやすくなり「むくみ」を 感じる方もいらっしゃるのではないですか?。そんな方に朗報です。「むくみ」予防に 夏野菜!「カリウム」がいっぱい含まれていて老廃物を排出してくれるそうです。

日差しから体を守ってくれる成分も多いのだそうですよ。 そして日中と朝晩の温度差も 体調不良の原因の一つかもしれませんね。上着一枚の体温調整も効果的だと思います

13:30~15:00 9:30~16:00

バランスの良い食事で梅雨を乗り切り暑い夏に備えましょう!

できることから 一つずつ実践ですね。

9:30~16:00

うがい・手洗い かび対策 兄ちゃん がんばっぺな!



