

～8月～

# 小鍬第5四季の郷団地だより

1日 (月)		17日 (水)	
2日 (火)		18日 (木)	
3日 (水)	・ニュースポーツ (13:30～15:00)	19日 (金)	
4日 (木)		20日 (土)	
5日 (金)		21日 (日)	・音楽療法 / 歌と踊りのサロン (15:00～16:00)
6日 (土)		22日 (月)	・パッチワーク教室 (10:00～13:00)
7日 (日)		23日 (火)	
8日 (月)		24日 (水)	・健康づくり教室 / 福祉課・予約制 (10:00～12:30)
9日 (火)		25日 (木)	
10日 (水)	・健康相談 / 予防医学 (11:00～12:00)	26日 (金)	・熊谷さんと ストレッチ体操 (10:00～11:00)
11日 (木)		27日 (土)	
12日 (金)		28日 (日)	・お茶っこ・相談会 / 遠野まごころネット (13:00～16:00)
13日 (土)		29日 (月)	
14日 (日)		30日 (火)	・健康相談 / 予防医学 (11:00～12:00)
15日 (月)	※支援員休み。	31日 (水)	
16日 (火)	※支援員休み。		

**\*自治会より\***

- ・食中毒予防
- ・熱中症予防
- ・食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」。
- ・外出時には、日傘・帽子を着用しましょう。
- ・こまめに、水分補給をしましょう。
- ・室内では、エアコン・扇風機で温度調節を!

