



片瓜さんの マッサージ



7月号 第34号
2015.7.1発行



生協のふれあい サロン



イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*お知らせ 栗水溝橋の保全工事が7月~9月末まで 始まります。			1	2 健康相談 11:00~ DVD上映会 13:00~	3 支援員地区 ミーティング 11:00~	4
5	6 カラオケ 13:30~15:30	7 七夕の日 体と頭を 使ったリラクス 10:00~12:00	8	9 DVD上映会 13:00~	10	11
14	13 カラオケ 13:30~15:30	14 片瓜さんの マッサージ 13:30~	15	16 DVD上映会 13:00~	17	18
19	20 休	21	22	23 DVD上映会 13:00~	24	25
26	27 カラオケ 13:30~15:30	28	29	30 DVD上映会 13:00~	31	

知ってあげよう！熱中症の予防！

*睡眠不足や体調の悪い時は暑い日中の外出は控えましょう。

*「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足！定期的に少しずつ水分補給しましょう。スポーツドリンクなどを飲むのが オススメ！！

今月の手助



第3談話室

