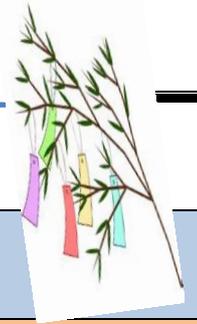
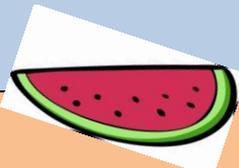


~7月

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)	湊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

