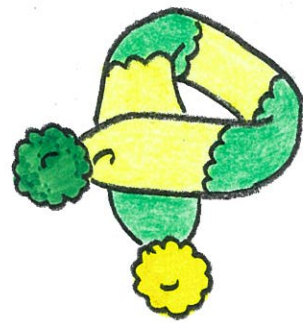




# 小鎚第4・16・19 仮設だより



- ・1月21日(水) 健康相談 (予防医学協会)  
11:00 ~ 12:00
- ・29日(木) スポーツ吹き矢 (生涯学習課)  
13:30 ~ 14:30



## ＝エコハウス＝

・もうすぐ「大寒」です。  
いよいよ本格的な寒さとなってきます。  
空気の乾燥も続き、全国的に  
インフルエンザが大流行しているようです。  
人ごみでのマスク着用やこまめな手洗いうがいを  
行いましょう。  
又、太ももやふくらはぎをタオル等でゆくり  
やさしくこするだけで体の免疫力が上がり  
風邪予防になるそうです。  
首や肩甲骨、背中をこすると体温が上がり  
凝りもほぐれ、よく眠れるそうです。  
服を着たままできる 乾布摩擦、  
やってみてはどうでしょう。

支援員より

- ・1月19日(月) 無料ほと映画会  
13:30 ~ 15:30 (すわか文化村)
- ・27日(火) 健康相談 (予防医学協会)  
13:30 ~ 14:30

