



**みんなでワイワイ
元気・健康・長生き**

8 月 の 予 定

健康体操・脳トレ・歌・モルックの会

日 時 8月28日(金) 14時～

場 所 宮山地区コミュニティーセンター

*** 運動のできる服装でお越しください**

*** お茶のような飲み物を持ってきて下さい**

グラウンドゴルフの会

暑さのため中止

スマホで写真撮影会

暑さのため中止

今年の暑さは例年とは違います。「栄養バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「規則正しい生活」によって暑さを乗り切りましょう。そして十分な水分補給を忘れないように、また適度な塩分も取りましょう。

みえ医療福祉生協本部

みえ医療福祉生協宮沼支部

北村 博子