

なごやか 身体がよろこぶ♪ 水の飲み方講座 (15・16・17・18日)

時間：14時～
場所：教養娛樂室



水分補給が大切なのは分かるけれど、どのようなタイミングで、どのように水を飲めば良いか知っていますか？
これからの季節に役立つ事間違いなし！の身体が喜ぶ水の飲み方をご紹介します♪

やすらぎ 介護予防体操 (22・23・24・25日)

時間：10時30分～
場所：集会室



脳トシを兼ねた体操を行います。
イスに座って行うので、足首や膝に負担なく安心して体を動かせます。
楽しく体を動かしましょう！！

《やすらぎの家》
TEL…554-0606
FAX…554-0870

《ゆうあいの家》
TEL…554-1004
FAX…554-1066

ゆうあい 梅雨暑気払いランチ & 映画上映会 (22・23・24・25日)

時間：11時30分頃～
場所：教養娛樂室
参加費：500円
参加締切日：6月12日(土)



毎日がジメジメと蒸し暑い日が続きますね↑
体調を崩しやすい時期、梅雨を元気に乗り切る為
バランスのいい食事を皆でしっかり食べましょう♪
※感染予防の為、職員にて調理提供させていただきます。

新型コロナウイルス 感染拡大防止について

新型コロナウイルス感染拡大を防止するために、
下記の対策を実施します。
皆さまの安全・安心を確保する内容ですので、
ご協力をお願い申し上げます。

- ① マスクの着用
- ② 手洗い・手指のアルコール消毒
- ③ 検温および体調の確認
- ④ 食べ物等のやりとりの禁止



《なごやかセンター》
TEL…554-6109
FAX…554-6106

