

なごやか 「低栄養予防」講座 (25・26・27・28日)

時間：14時～
場所：教養娯楽室
内容：低栄養予防について



今回は「雪印ビーンスターク株式会社」の方を講師にお招きし 毎日を元気に過ごすためにはどのような食生活にすればよいのか？
簡単なチェック方法やクイズを通して みんなで楽しく学んでみませんか？

やすらぎ 介護予防講座 (4・5・6・7日)

時間：11時00分～
場所：集会室
講師：葉山地域包括支援センター



体操・脳トシで、健康、元気いっぱいな体をつくりましょう！！
質疑応答の時間も設けておりますので、
気になること、心配事の相談も聞くチャンス！！
どなたでもご参加いただけます！！

《やすらぎの家》
TEL…554-0606
FAX…554-0870

《ゆうあいの家》
TEL…554-1004
FAX…554-1066

《なごやかセンター》
TEL…554-6109
FAX…554-6106

ゆうあい 涼麺ランチとお話し会 (18・19・20・21日)

メニュー：半田麺(冷・温)、いなり寿司、甘味
時間：10時45分～ お話し会
11時30分～ お食事
場所：教養娯楽室
参加費：600円 (ランチ参加の方)
参加締切日：6月8日(土)



※イメージです

もっちりのどごしの良い半田麺と甘辛いいなり寿司で、
むし暑い梅雨を乗り切りましょう♪
グランマの会さんのお話し会(紙芝居など)も
ありますよ！

(どちらかみのみの参加も可能です。)

☆熱中症にご注意

熱中症発生のピークは7～8月ですが、
実は、発生数が増え始めるのは5～6月です。
湿度が高いと、体温調整のためにかいた汗が
蒸発しにくくなり、熱を逃がしにくくなります。
汗をかきやすい体づくり、こまめな水分補給、
湿度が高い日は換気を心がけましょう。

