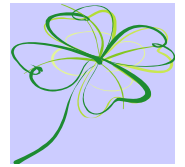


秋谷老人福祉センターニュース



2019年8月号

熱中症対策

秋谷老人福祉センター
横須賀市秋谷3-6-25
☎ 046-857-0710

- 1 「気温や湿度を」 計って知ろう
- 2 「室内を」 涼しくしよう
- 3 「水分を」 計画的にとろう
- 4 「お風呂や寝るときも」 注意しよう
- 5 「お出かけは」 体に十分配慮しよう



・ 9月開催の生きがい講座の申し込みは現在募集中です。締め切り日：8月20日（火）となっています。

申し込みの詳細は広報「よこすか」7月号又は秋谷老人福祉センターへお問い合わせください。

・歌おう日本民謡



あなたが主役 三味線と尺八伴奏
で日本民謡を唄おう・・・・・・・・
ぜひ参加しませんか

・はじめての吹矢



「スポーツ吹矢」をはじめませんか。
筒と腹式呼吸をベースにしたスポーツ
吹矢で、集中力と健康効果が高まります。
(教材費：500円)・・・・・・・・

・健康相談

健康についての悩みがありませんか？

健康についての相談を1回/月行っています。ぜひお越しください

8月の予定**カラオケの時間：10時～12時、13時～15時**

日	月	火	水	木	金	土
				1 カラオケ	2 絵手紙 カラオケ	3 カラオケ
4 カラオケ	5 休館日	6	7 ヨガ カラオケ	8 カラオケ	9 絵手紙 カラオケ	10 カラオケ
11 休館日	12 休館日	13	14 ヨガ 健康相談 カラオケ	15 カラオケ	16 絵手紙 カラオケ	17 カラオケ
18 カラオケ	19 休館日	20	21 カラオケ	22 カラオケ	23 カラオケ	24 カラオケ
25 カラオケ	26 休館日	27	28 カラオケ	29 カラオケ	30 カラオケ	31 カラオケ

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 カラオケ	2 休館日	3	4 カラオケ	5 吹矢	6 カラオケ	7 カラオケ
8 カラオケ	9 休館日	10	11 カラオケ 健康相談 日本民謡	12 吹矢	13	14 カラオケ
15 カラオケ	16 カラオケ	17 休館日	18 日本民謡 カラオケ	19 吹矢	20 カラオケ	21 カラオケ
22 休館日	23 休館日	24 休館日	25 日本民謡 カラオケ	26 吹矢	27 カラオケ	28 カラオケ
29 カラオケ	30 休館日					

*・会議室等はサークル活動など団体・グループでのご利用が出来ます。

・予定は変更することがありますので、秋谷老人福祉センターまでお問い合わせください。