

サロンせせらぎ通信

回覧

7月の予定

2025/6/25

一色・緑が丘地区社協部会

部会長：橘川恵子

想像もしませんでしたね、6月の猛暑なんて！

しかし天の導きには逆らえません。

自身でしっかり対処しましょう！！

水分大切です。我慢しないで、涼しくしましょう

*** サロン 開催しています ***

火曜の朝 時間を作ってみんなに会いにきて！

*開催日：毎週 火曜日 9時30分～11時30分

*場所：一色防災コミュニティセンター



月 日		前半（30分程度）	後半（1時間15分程度）	備 考
7月	1日	二宮体操	ストレッチ体操	伸ばして回して 長尾コーチと一緒に
7月	8日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	風水害に備える 地震にも備える	町職員の方から
7月	15日	二宮健康体操	前半:タオル体操 後半:ぬりえの続き	たまには机上製作・・
7月	22日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	カーリンコン 交流会に向けて	今日は身体を動かそう

注意しましょう！

* マスクは任意ですが、お互いのために気遣いましょう。

* 手指消毒🧼 体温管理 * 飲み物は各自持参でおねがいします☀🧴☀

★急に気温が変動します。着衣を調節できるものにしましょう。

無理をなさらずマイペースを大切に身体に優しい運動を心がけましょう。

しかし近しい人達との交流も大切です。気をつけてお出かけください。