

すこやか倶楽部に

7月☆

参加してみませんか？

すこやか倶楽部は、白石区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。

介護予防・閉じこもり予防を目的に、月1回最寄りの会館や公園で、体操・脳トレ・講話等の転倒予防・認知症予防教室を行っています。

ぜひご参加お待ちしております！

会館	日時
北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)	7月11日(金) 14:00~15:00
瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)	7月16日(水) 14:00~15:00
北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)	7月23日(水) 14:00~15:00



～お申込み・お問合せ～

白石区介護予防センター菊の里 そいだ☆はねだ

白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 879-6012 (土・日・祝日お休み・8:30~17:30)

熱中症予防のポイント

- ① こまめな水分補給
のどが渇いていなくても定期的に水分を摂ることが大切
- ② 塩分補給も忘れずに
汗をかくと水分だけではなく塩分も失われます。
- ③ 暑さを避ける工夫
直射日光を避ける、風通しの良い服を選ぶ、エアコンや扇風機を使う
- ④ 体調管理をしっかり
十分な睡眠、栄養をしっかり摂る、無理をしない



はじめまして！

羽田めぐみ(はねだめぐみ)です

5月に介護予防センター菊の里に入職しました。

ヘルパーやデイサービスなど介護の現場で働いてきた経験を活かして、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で健康に暮らせるように一緒に活動していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。