

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
東米里会館 (東米里2157-9)	7月1日(火) 14:00~15:00
米里会館 (米里3条1丁目6-10)	7月8日(火) 14:00~15:00
菊水元町南会館 (菊水元町1条2丁目6-5)	7月10日 14:00~15:00
菊水元町町内会館 (菊水元町2条1丁目8-4)	7月22日(火) 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

のどが渴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たします。