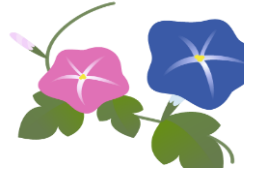


ひたか ふくしだより

第28号 平成30年8月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

残暑お見舞い申し上げます



暑い日が続きますね。体調はいかがですか？
今年は、熱中症に嚴重な警戒が必要です。屋内にいてもエアコンや扇風機を活用する、カフェインを含まない麦茶などの水分をこまめに摂取するなど、熱中症予防に努めてください。適度な塩分摂取や睡眠も大切です。

※緊急時には迷わず救急車を呼んでください。

※健康に関する相談は、日立市健康ダイヤル24

☎ 0120-128-624 (24時間対応)

男性のためのシルバーリハビリ体操教室が好評です。

今日の体調は？



一人ずつ声掛けをする
シルバーリハビリ体操指導士

気軽にお越し下さい



自分のペースで体操してるよ

こんなに曲がるようになったよ



2018/07/24

シルバーリハビリ体操教室のご案内 毎月 第2、第4 火曜日(会費無料)
午前 10時00分 ~ 11時00分まで(午前の部 65歳以上の女性)
午後 1時00分 ~ 3時00分まで(午後の部 65歳以上の男性)
生活動作に欠かせない筋肉を鍛える体操や嚙下体操えんげなどをおこないます。
お問い合わせは下記まで

福祉に関するお問い合わせ相談は、日高学区市民自治会社会福祉委員会
交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで
ふくしだよりに載せる地域の声も募集しています