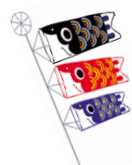


☆5月から熱中症対策☆

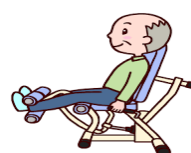


- ①喉が渇いてなくても水分と塩分をこまめに摂取しましょう。
- ②室内の温度や湿度を適切に保ちましょう。
- ③暑さに負けない体づくりをしましょう。
- ④入浴時や寝る時も水分補給を。
- ⑤お出かけは体に十分配慮しましょう。



☆トレーニングジムからのお知らせ☆

4月4日(金)～6月3日(火)の11時30分～12時15分は、
介護予防事業ため、マシンとストレッチのご利用は出来ません。
トレッドミル、バイクのご利用は可能です。
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



☆みんなの食と健口講座☆



かむ力・飲み込む力などの機能向上と口腔衛生・
栄養状態の改善を目指します。(簡単な体操あり)
今年度は5月～8月の隔週月曜日で開催します。
毎回大好評の教室です！ ※詳しくは受付まで



☆入浴前体調チェック☆



日時:5月8日(木)15時～17時 場所:フロント前にて
日頃の健康管理にぜひどうぞ！『港南いきいき健康だより』
発信しています。ご一読ください。



☆5月の入浴サービス☆



〈入浴サービス〉5月5日(月) ～菖蒲湯～



菖蒲の香りをお楽しみ下さい。



☆みんなといきいき体操☆

5月13日(火)・27日(火)はスタンプ2倍(2個)押します
毎日、12時30分から敬老室で開催 男性也大歓迎!!
『ちょっこと筋トレ』もたくさんのご参加をお待ちしております。
体のバランス能力と歩行能力が向上します。



