

こうふくセンター通信

ご利用される皆様へ



苦小牧にもそろそろ本格的な夏の気配を感じますね！
暑さ対策として、水分補給だけでなく電解質の入ったスポーツ
ドリンクなどの補給、スポーツをする方は体調に気を付けて
無理をせず十分注意してください。また、夏風邪などにも注意
して、適度に外出を楽しみながら短い夏を満喫しましょう♪

ティーサーバーで いつでも 温茶・冷茶・冷水が無料で利用できます。

☆第48回センター祭開催☆
前回のセンター通信でもお知らせ
したとおり、9月3日（水）4日
（木）はセンター祭を開催します。
参加・出品をされる方は一生懸命
練習や作成に励んでおられます。
大勢の皆様にご覧いただきたく、ご
来場をお待ちしております。

元気の源は！
いつでも・
どどこでも・だれでも
健康ラジオ体操は
毎日11時から
ぜひ、ご参加を！



健康相談室

みんなで楽しく利用！

- 今年の「健康もりもり」は7月23日（水）に開催します。血压測定や楽しいゲームを計画しておりますので、たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。
- 7月14日（月）・8月6日（水）は、恒例の「毎月健康チェック」を行いますので、ご参加お願いいたします。
- 7月30日（水）は、まんぷく劇場、7月31日（木）は、スマホセミナーを開催します。ぜひご来場ください。



センターは毎日開館しております。（年末年始除く）

☆センター内はスリッパ・素足は禁止です！ご協力を☆

苦小牧市高齢者福祉センター