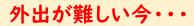


阿南西部高齢者お世話センターだより



無理のない範囲で運動をしましょう!

心身の機能低下を予防するため、自宅で 出来るラジオ体操やスクワット等簡単な 運動を行ってみましょう。

密を避けて他の人と交流しましょう!

人と交流の機会を持つことは、心と体の リフレッシュのためにもとても大切です。





サロン活動

コロナ禍でも感染症対策を行いながら、サロン活動を行っています。

7/13 ハナミズキサロン

(チェアーヨガ)

7/22 午尾の滝百歳クラブ

(いきいき百歳体操)

8/5 上大野クラブ

(エコバッグづくり)

8/17 やほこご近所デイサービス

(トランプ)









朝夕少しひんやりとした涼しさを 感じる秋を迎えました。寒暖の 差で風邪をひきやすくなります ので、十分に注意しましょう。 コロナワクチンの接種が進んで いますが、まだまだコロナウイル ス感染症に対する予防が必要で す。引き続き、手洗い・手指消毒 と予防をしっかりと行っていきま しょう。

食欲の秋, スポーツの秋で楽し く過ごしていきましょう!!



阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業 阿南市羽ノ浦町中庄大知渕8番地1 (健祥会アンダルシア内)

> TEL 0884-44-6836 緊急の場合は、夜間・休日も対応します。

