



7月7日(火) セツ

短冊へ願い事を書いてみませんか？
食堂前にご用意しています。



熱中症に注意！

高齢になると体の水分量が50%まで低下するので成人より熱中症のリスクが格段にあがります。水分補給の理想の回数は8回で起床後や入浴前後など、1日1.2~1.5Lを目安に摂取して下さい。特に夜間はエアコンの使用を推奨します。涼しいからと窓を開けて寝ていると室温が上がり発汗により脱水になりますのでご注意ください！

読み聞かせの会

7月1日(水) 14:30~15:00

場所：2階娛樂室

中間市民図書館の司書による

読み聞かせや言葉遊び等

少し懐かしいような温かな時間を一緒に過ごしませんか？



ウクレレ演奏会

7月2日(木) 14:30~15:30

会場：2階食堂

詳細はポスターにてお知らせします。



7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---------|---------------|--------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | 1 読み聞かせの会 | 2 ウクレレ演奏会 | 3 | 4 |
| 5 理美容室 | 6 | 7 セツ | 8 下弦 | 9 防災の日 10階説明14:30~ | 10 | 11 理美容室 |
| 12 | 13 ← | 14 新月 理美容室 | 15 両替対応期間 | 16 | 17 理美容室 | 18 |
| 19 | 20 海の日 | 21 上弦 | 22 | 23 理美容室 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 理美容室 | 29 満月 | 30 | 31 理美容室 | |