



2017年6月

新神戸だより



身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。喉が渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

行事予定 (★施設共通行事 ◎協会イベント)

日	曜日	午前	午後
1	木	自力整体	
2	金	手芸	英会話
3	土	PCルーム	
4	日	◎神戸ライトセンター(KLC)まつり	
7	水	ヨーガ	★福祉勉強会
8	木	ストレッチ	PC勉強会
9	金		
10	土	PCルーム	
13	火	ボディバランス	リコーダー
14	水		点字
15	木	ビーズ	ビーズ
16	金	ウォーキングデー	
17	土	PCルーム	
20	火		リコーダー
21	水	★アイライトコーラス	ミニウォーク
22	木	ストレッチ	PC勉強会
23	金		音楽療法
24	土	PCルーム	◎神戸ライトサロン
27	火	ハンドマッサージ	リコーダー
28	水		点字
29	木	ストレッチ	
30	金	PC勉強会	