

ねっとわ〜く

第281号 2025年7月9日

おしゃべりサロンのご案内

7月

夏をのりきる栄養講座

日時 7月25日（金）14：45～15：45

講師 鈴木 直美 先生

会場 福祉支援センター

内容 ★夏にとりたい栄養素（夏バテ防止）
★気軽にできる食事の工夫
★冷凍食品の活用法 など



8月

骨盤底筋をきたえる！

日時 8月22日（金）14：45～15：15

講師 木村 明美 先生

会場 福祉支援センター

内容 ★なぜ大切？骨盤底筋
★骨盤底筋の鍛え方 など



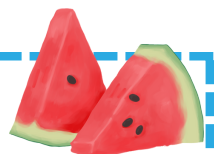
《お申込》

お電話にて事前にお申込ください。

日野市社会福祉協議会 在宅サービス係

電話 042-591-1567

（平日8：30～17：15）



（会員数）

協力会員

84名

利用会員

402名

令和7年6月30日現在

出張活動報告書受取日

（7月活動分）

8月1日（金）11時～14時

（8月活動分）

9月3日（水）11時～14時

場所…多摩平の森ふれあい館3階調理室

★ はつらつ体操

健康体操で心も体もスッキリ！

7月25日（金）

13時30分～14時30分

8月22日（金）

13時30分～14時30分

福祉支援センター2階会議室1

（講師）木村明美先生

※水分補給用の水をご持参ください

7月カレンダー

8月カレンダー

9月カレンダー

○利用料引き落とし（利用会員のみ）

【6月分】7月28日（月）

【7月分】8月27日（水）

〒042-5911

日野市立福祉支援センター2F

日野市社会福祉協議会

在宅サービス係

気を付けよう！熱中症&脱水

両会員のみなさま

★ エアコンを適宜使用しましょう

★ こまめに水と塩分を補給しましょう

利用会員のみなさま

★ 協力会員の熱中症予防のため、活動中は必ずエアコンをつけてください

★ 7～9月の外回りの作業は、お受けできない場合があります

協力会員のみなさま

★ 屋内の活動であっても熱中症に十分注意し、適宜休憩をとりましょう

★ 体調に異変を感じたら、すぐに作業を中止し、事務所に連絡してください

日野市 熱中症

で熱中症情報を確認しよう！

で熱中症情報を確認しよう！

熱中症

脱水