

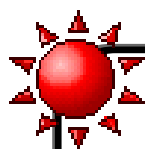
平成30年度 6月号

# 青龍荘だより

浜松市老人福祉センター 青龍荘

浜松市南区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239

◎ ヨガ体操教室を開催しています。大盛況で大広間が満杯になりました。



## 光化学オキシダント注意報が発令されたら…

- 1 屋外での運動を控えましょう。
- 2 なるべく屋外へ出ないようにしましょう。
- 3 目がチカチカしたり、のどが痛くなったときは、目を洗ったりうがいをしましょう。
- 4 自動車排出ガスを減らすため、自動車の利用を控えましょう。

注意！



## PM2.5注意喚起情報が発表されたら…

- 1 不要不急の外出は控えましょう。
- 2 屋外での長時間の激しい運動はできる限り控えましょう。
- 3 呼吸器系、循環器系疾患のある方、小児、高齢の方等はより慎重な行動を心がけてください。
- 4 屋内での換気や窓の開閉を必要最小限とするなどの工夫をお願いします。



## 青龍荘 元気はつらつ教室です。

★元気はつらつ教室では、**利用者さんを募集** しています。

★いつでも見学をお待ちしています！！



### 6月予定表

青龍荘元気はつらつ教室

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					七夕飾り	七夕飾り
3	4	5	6	7	8	9
		七夕飾り	七夕飾り	七夕飾り	ゲーム 大判トランプ	ゲーム 大判トランプ
10	11	12	13	14	15	16
		納涼祭準備	納涼祭準備	納涼祭準備	納涼祭準備	納涼祭準備
17	18	19	20	21	22	23
		納涼祭	納涼祭	納涼祭	納涼祭	納涼祭
24	25	26	27	28	29	30
		ゲーム 大判トランプ	ゲーム 大判トランプ	ゲーム 大判トランプ		

募集中…

### 折り紙教室

折り紙は、日本の誇れる文化のひとつです。折れたらいいなあ～を体験してみませんか！！ どなたでも、ご参加できます。

開催日 7月14日（土）～9月22日（土） 毎回土曜日（全6回）  
 時間 午前9時30分から11時30分  
 募集人数 16名  
 材料費 1,800円

応募方法…往復はがきに住所、氏名、電話番号、利用証番号をご記入のうえ申し込みをお願いします。

直接、青龍荘事務所でも申し込みできます。

皆で学ぼう！  
 学びの場、憩いの場 青龍荘

