



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ◆会食会 城山文化センター	③
☆状況によっては予定が変更されます! ☆						
④ カフェ いしだ さんち お休み	5 ◆会食会 福祉センター ◆会食会 押立自治会館	6	7	8 ◆会食会 第三文化センター	9	⑩
⑪	⑫ 山の日 	13	14	15 ◆会食会 城山文化センター	16 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂	⑰ カフェ いしだ さんち お休み
⑱	19	20 ◆会食会 若葉台プラザ 1F	21 ◆会食会 第二文化センター	22	23	⑳
㉕	26 ◇読み合わせ (会報みのり)	27 ★リーダー ミーティング	28 ◆会食会 第三文化センター	29	30 ◇製本たまりば (会報みのり)	㉑

熱中症を予防しよう

水分補給 	塩分補給 	室温管理 
帽子・日傘の使用 	日陰を利用 	人との距離をあけてマスクを外す 

「限りある人生、「自分を最優先」にしましょう。「自分ファースト宣言」です。

8月の“たまりば”は夏休みです  
体調管理に気をつけて、元気で  
9月にお会いしましょう!

会食会への参加は70歳以上の方を対象にしています。  
また、ボランティアは年齢に関係なくいつでも大歓迎です。詳しいことは、支え合う会みのり事務局 (☎ 042-378-8757) へお問い合わせください。

9月読後会 テーマ本  
「60歳からは自分ファーストで生きる」  
草野 かおる 著  
ぴあ