



日	月	火	水	木	金	土
<p>☆状況によっては予定が変更されます! ☆            ~会食会は、暑さ状況により中止となる場合があります~</p>					1	②
					◆会食会 城山文化センター	
					◇製本たまりば (会報みのり)	
					◆: 会食会 ◇: たまりば 特に記載のないたまりばは、みのり拠点にて10:30~	
③	4	5	6	7	8	9
カフェ いしだ さんち	◆会食会 福祉センター 押立自治会館					
⑩	⑪	12	13	14	15	⑩
アコーデ イオン					◆会食会 クッキングクラブ 梨穂	
⑰	18	19	20	21	22	⑳
	◇読み合わせ (会報みのり)	◆会食会 若葉台iプロザイル館	◆会食会 第二文化センター	◆会食会 城山文化センター		
⑳	25	26	27	28	29	㉑
⑳		★リーダー ミーティング	◆会食会 第三文化センター (水・木合同)		◇製本たまりば (会報みのり)	㉑

**適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!**

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を

---

- エアコンを上手に活用
- 適度な塩分補給も忘れずに
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 周りの人と声をかけ合おう
- 栄養バランスの良い食事を

8月のたまりばは  
夏休みです

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。