



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)	
		<p>◆：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~</p>				
③ ☕ カフェ いしだ さんち	4 ◆会食会 福祉センター 押立自治会館	5	6 	7 	8	⑨
⑩ 	⑪ 山の目	12	13	14	15 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂	⑬
⑬	18 ◇読み合わせ (会報みのり) 13:00~	19 ◆会食会 若葉台iプラザアルブン	20 ◆会食会 第二文化センター	21 ◆会食会 城山文化センター	22	⑮
⑳ / ㉑	25	26 ★リーダー ミーティング	27 ◆会食会 第三文化センター (水・木合同)	28	29 ◇製本たまりば (会報みのり)	⑳

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。