

ほっとサロンだより



今年の紅葉は遅れるという予想です。夏に雨が多かったせいでしょうか？御嶽山が噴火して死者がでてしまいました。突然の出来事で驚きました。いつ、どこで何が起こるかわからないことがいっぱいですネ。せめて自分の健康だけは自分で守りたいものです。

くえびこ祭のご案内

10月18日(土)・19日(日) 島根大学医学部駐車場他

皆さんお出かけください

げらげら公楽歩

日時：10月11日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン

「スマイル」

今月はお休みします

「スマイル」は、20~40代の女性
がん患者、女性難病患者のサロンです。
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

いつもの生活に「ちょっと」をプラスという
ことで、「無理せずできることから始める」
が大切です。

「自分を知る」にちょっとプラスです。

- 毎日体重を計る
- 鏡で自分の体を確認する
- 普段の食事の栄養素(カロリー、塩分等)
を確認する

ほっとサロンは、

毎週月曜日 10時~15時

3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先

(0853) 20-2069