

ほっとサロンだより



年が過ぎてゆくが本当に早いですネ。今年もあとわずかになってしまいました。寒さもだんだんと身に凍みるようになってきましたネ。コタツの中に入ってしまおうと出るのがおっくうになります。エイ！！ヤッ！！と気合を入れて(^ ^) 気忙しい気分になってきますが、事故のないように過ごしてくださいネ。

げらげら公楽歩

日時：11月29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」

12月は忘年会の予定です

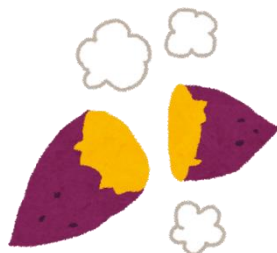
(日時未定)

「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

出張サロンをしました



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。

「生活習慣」にちょっとをプラス

- いつものエスカレーターを階段に変える
- 歩くスピードを少し速めてみる
- たばこは、「いつものその1本」を我慢する



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