「ほっとぴあ」の1か月
令和5年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		創　作（ひまわりの壁掛け）				
6	7	8	9	10	11	12
	ゲ　ー　ム					
13	14	15	16	17	18	19
	レッドコード／誕生日会					
20	21	22	23	24	25	26
	カラオケ　／回想法					
27	28	29	30	31		
	ゲーム作り（スカットボール）					

夏の壁画が
完成しました！！

熱中症に注意!!

近年、夏の猛暑による熱中症の被害が増えています。
熱中症の予防ポイントとして、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
また、温度や湿度を確認し、エアコンを活用しましょう。扇風機を併用すると同じ温度でもより涼しく感じます。
日常的に適度な運動を行い、適切な食事や十分な睡眠をとり、暑さに負けない体作りが大切です。

「見学」や「お試し体験」など
随時受け付けております。
お気軽にお問合せください。
電話：98-3924