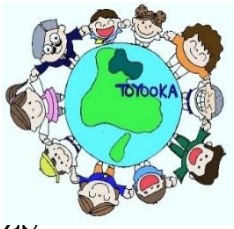


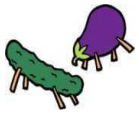
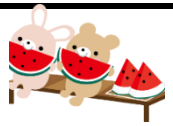
ふれあいルームだより

2025 年 8 月号

「メリハリをつける」

夏休みは、ついだらだらしがちですが、早寝早起きなど、生活リズムを家族に合わせ、「メリハリ」を意識して、有意義な生活を送るようにしましょう。可能ならば自分なりの時間割のようなものをつくるといいですね。

＜ 8 月 の 予 定 ＞　　★印は、開放日(9:30～11:30)

日	月	火	水	木	金	土
					1★ 夏休み＝＝＝＝	2 ＝＝＝＝
3 ＝＝＝＝	4 ＝＝＝＝＝＝＝	5 ＝＝＝＝＝＝＝	6 ＝＝＝＝＝＝＝	7 ＝＝＝＝＝＝＝	8 ＝＝＝＝＝＝＝	9 ＝＝＝＝
10 ＝＝＝＝	11 山の日 ＝＝＝＝＝＝＝	12 ＝＝＝＝＝＝＝	13 ＝＝＝＝＝＝＝	14 ＝＝＝＝＝＝＝	15 ＝＝＝＝＝＝＝	16 ＝＝＝＝
17 ＝＝＝＝	18 ＝＝＝＝＝＝＝	19 ＝＝＝＝＝＝＝	20 ＝＝＝＝＝＝＝	21 ＝＝＝＝＝＝＝	22 ＝＝＝＝＝＝＝	23 ＝＝＝＝
24／31 ＝＝＝＝	25★ ＝＝＝＝＝＝＝	26★ ＝＝＝＝＝＝＝	27★ ＝＝＝＝＝＝＝	28★ ＝＝＝＝＝＝＝	29★ ＝＝＝＝＝＝＝	30

※９月２日（火）はアイティ休館のため、ふれあいセンターの開始日は９月３日（水）になります。