

とらいむ便り 10月

★ご来所のみなさまへ★



10月に入り、朝晩の涼しさが心地よい季節になりました。一方で、今年は早くもインフルエンザの流行が始まっています。事前予防で体調を守りましょう。



病気を予防する基本である「手洗い」の習慣を改めて見直してみませんか。

- ①石けんをしっかりと泡立て、②手のひらだけでなく、③爪の間、指の付け根、④親指の周り
- ⑤手首まで念入りにこすり洗いをします。

実は、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められています。

正しい手洗いを広めることで、世界中の人々を病気から守るために作られた国際的な記念日です。

自分自身の健康を守るだけでなく、周囲の人への感染を防ぐ最も有効で、簡単な方法です。

いつもより少し「丁寧な手洗い」を心掛けて、元気に過ごしていきましょう。



★音楽プログラム★ ミニコンサート開催します

11月13日(金) 13:00～(40分程度) ギター・ピアノ演奏



★10月の生活力アップセミナーのご案内★

アロマセラピストさんといっしょに♪ アロマを楽しもう*

【日時】10月19日(月) 第1部：13:30～14:40 第2部：14:50～16:00

【場所】とらいむ 多目的室 【材料費】300円(当日お支払いください)



★参加を希望される方へお願い★

プログラムの参加人数を制限させていただいております。

お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

★プログラム参加申込み方法★

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。

上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。

お電話にてお問い合わせください。



【R8年度の生活力アップセミナーの予定】

★音楽プログラム(奇数月の第1金曜日・10:30～11:30)

★植物プログラム(奇数月の第3水曜日・14:00～16:00)

★アロマセラピー(偶数月の第3月曜日・13:30～16:00)

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。

発行：地域生活サポートセンター とらいむ

住所：鎌倉市由比ガ浜 2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205

受付時間：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30～17:00

ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど

法人ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp>



■ 10月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝日 12日(スポーツの日)

第5土曜日 31日(はぴカフェ実施)