

# ひたか ふくし だより



第116号 令和7年12月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会



寒くなってきましたね。

毎日の暖房が欠かせなくなりました。

身体を温めるためには、温かい食べ物、運動、入浴、腹巻やマフラーなどが思い当たります。

寒い時は体が丸くないがちですが、背筋を伸ばして生活していきたいですね。



## シルバーリハビリ体操教室のご案内

寒い時こそ体操で

体の中からぽかぽかになりましょう

★12月は9日と23日です

10:00~11:30 日高交流センターにお越しください

その他おげんきクラブやにこにこクラブではクリスマス会を予定しています。お申込み、お問い合わせは、☎43-1250  
日高交流センター内日高社会福祉委員会まで  
お待ちしております！

福祉に関するご相談お問合せ

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 ☎43-1250 (担当) 神永・鈴木