

元気いきいきネット推進事業

# ふれあいデイ

4月 ※中止  
5月15日(金)  
6月19日(金)  
7月17日(金)  
8月21日(金)



☆第三金曜日に開催しています。

[時間] 13:30～15:30  
[参加費] 100円  
[会場] 小町山グリーンホーム  
地域交流スペース

毎回25名ほどが集って、健康講話・レクリエーション・茶話会を楽しく開催しています。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月以降も変更(中止)となる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 介護家族 健康相談・茶話会

4月 ※中止  
5月12日(火)  
6月 2日(火)  
7月 7日(火)  
8月 4日(火)

☆原則、第一火曜日に開催しています。

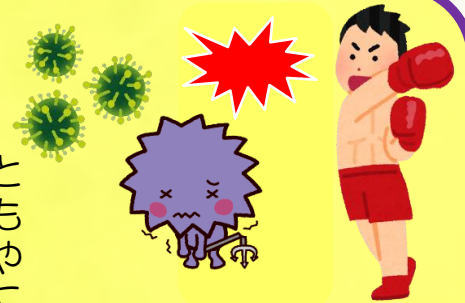
[時間] 9:30～11:00  
[参加費] 無料  
[会場] 小町山グリーンホーム

保健師さんの面談やレクリエーション・茶話会を行っています。

## 免疫力を高めましょう！ (1面の続き)

感染症を予防するためには、手洗いやうがい、消毒などといった対策と合わせて、自分の「免疫力」を高めておくのも大切です。免疫機能がしっかりと働いていれば、ウイルスや病原菌が体内に侵入するのを防ぐことにつながり、感染症にかかりにくくなるのです。免疫力アップで新型コロナウイルスに負けない身体に！

新型コロナウイルスはまだまだわからないことが多いですが、健康な人は軽症な人が多いのは事実です。体の中から健康にしていく必要があります。必要な栄養素をしっかり摂り免疫力を上げ、良質な睡眠と適度な運動を心がけ、免疫力を高めて新型コロナウイルスに負けない身体を作りましょう！



## 厚木市玉川・森の里地域包括支援センター

住所：厚木市小野2240-1 (1F)

電話：250-9091 FAX：247-1266

