



センターだより

令和8年4月号



暖かな春の日差しに包まれ、草花が色とりどりに咲く季節になりました。
体操やウォーキングなどで汗をかき、体を暑さに慣らしておきましょう。
本年度もよろしくお願いいたします。

令和8年度 社会奉仕活動開催のお知らせ

- ❁ 内容・・・湖西運動公園内ゴミ拾い
- ❁ 日程・・・令和8年5月16日(土) 雨天中止
- ❁ 時間・・・集合8:30 9:30頃終了
- ❁ 持ち物・・・帽子、軍手、タオル、火ばさみ、飲み物
- ❁ 駐車場・・・湖西運動公園の駐車場をご利用ください。
- ❁ 申込方法・・・同封の参加はがきを5月8日(金)までに
投函してください。

※当日天気ははっきりしないときは7:30までにLINE等でお知らせします。



♥女性部会なごみ主催の楽しい活動♥



R8.1.22 新春おしゃべり会



R8.2.15 新居寺道ウォーキング開催!



健康麻雀クラブ



毎週火曜日開催!

令和8年度

定時総会のお知らせ

令和8年6月25日午後、湖西市健康福祉センター(おぼと)にて、定時総会を予定しています。総会は、前年度の事業報告及び本年度の事業計画を会員の総意によって決定する大切な議決機関です。皆様ぜひご出席ください。詳しくは後日郵送でお知らせいたします。

◎あなたの健康を守る飲酒ルール◎

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
2. たまに飲んでも大酒しない
3. 食事と一緒にゆっくりと
4. 寝酒は極力控えよう
5. 週に2日は休肝日
6. 薬の治療中はノーアルコール
7. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール



1ドリンクとは
ビール中瓶1本
日本酒1合弱
ウイスキーダブル1杯
ワインワイングラス2杯弱

LINE お友達登録お願いします

QRコードを写真で写して、お友達登録してください。
事務所と個別でやり取りできるようになります。ぜひご活用ください!

