

オリーブの木便り 3月号



外食レク



日時*3月10日(土) 11時集合
場所*グリルレストラン ひ~こ。
費用*1500円程度

✂切り*3月9日(金)



お花見レク

日時*3月31日(土) 10時集合
場所*徳島中央公園
費用*お花見弁当代1500円程度

✂切り*3月26日(月)

☆お昼はお弁当を注文します(*^^)v
一緒に食べましょう♪雨天決行です!!

お花見
しましょ!!

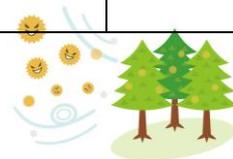


2018年 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
★は予約が必要です。 問い合わせ 088-685-5524 (受付時間 8時30分~17時)				1	2	3
4 閉所日	5	6	7	8	9	10 ★外食レク
11 閉所日	12	13	14 	15	16	17 ★パソコン教室 フットサル ボードゲーム
18 閉所日	19	20	21 春分の日 ソフトバレー練習	22	23	24
25 閉所日	26	27	28 ソフトバレー練習	29	30	31 ★お花見レク

花粉症を悪化させない為に...

睡眠不足にならないように、規則正しい生活をしましょう！
 ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すので、適度に発散しましょう！
 たばこの煙は鼻の粘膜を直接刺激し、鼻詰まりの原因になるので気をつけましょう！
 早朝ランニングやストレッチなどで、適度な運動をしましょう！
 外出時衣服にはたくさんの花粉がついているので、帰宅したら部屋着に着替えましょう！
 花粉症のつらい症状は放置せず、病院へ行きましょう！



医療法人 敬愛会
南海病院

発行者：地域活動支援センター オリーブの木
 〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53
 TEL (088) 685-5524 ・FAX (088) 685-5497

