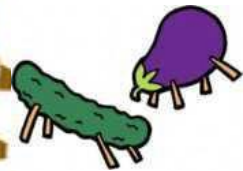


令和7年

# 道 草 (みちくさ)



東寺方老人福祉館

多摩市東寺方 626-7

042-372-1668

梅雨も明け、これから夏本番。暑さもひとしお。  
『熱中症』に気を付けて、クーラーも上手に使いましょう！



## 8月の予定

12日(火) おしゃべりサロン 午前10時～正午 地区市民ホール第1会議室

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

時間の途中からでもお気軽にどうぞ！！

16日(土) おふろ体操 午後2時～午後3時 集会室

予約不要(当日参加可能) 参加費:無料

持ち物:浴用タオル(乾いたもの)、飲み物



## ～秋まつり実行委員会のお知らせ～

第31回を迎える東寺方秋まつり実行委員会を行います。  
参加団体の方の出席をお願いします。(対象団体には別途通知します)

日時: 令和7年8月20日(水) 午前10時～11時30分(予定)

場所: 東寺方地区市民ホール 第一会議室



## ～手芸のお部屋～



涼しいお部屋で、おしゃべりしながら手芸をしませんか？

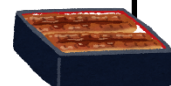
原則: 毎週金曜日 午後1時頃～4時50分まで、お部屋使えます。

場所: 東寺方複合施設 3階 地区市民ホール第二会議室

※道具や材料は各自ご持参ください。(こちらで用意はありません。)



土用の丑の日に夏バテ防止のためにうなぎを食べるのは、うなぎにビタミンが多く含まれ、疲労回復や食欲増進の効果があるためだそうです。8月7日の立秋を過ぎると暦の上では秋ですが、残暑が厳しく、まだまだ夏バテや熱中症予防が大切です。栄養、休息、水分を十分にとって夏を乗り切りましょう。



多摩市西部地域包括支援センター 電話 042-389-8850

# 8月福祉館 カレンダー

| 日                                                                                 | 月                                                                                                               | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                                              | 金                                                                                                                     | 土                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>風呂入浴時間</b><br>概ね10時から15時30分<br>混雑時は、お一人30分以内<br>をお願いいたします<br><br><b>3人まで一緒に入浴できます。</b>                       |                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                                | <b>1</b><br>ス マ ホ<br>体 験 会<br><br> | <b>2</b><br><br>                |
| <b>3</b><br><br>風呂休み                                                              | <b>4</b><br><br>               | <b>5</b><br><br>                  | <b>6</b><br><br>風呂休み                                                                                                 | <b>7</b><br>東寺方<br>健康麻雀<br>9:00-12:00<br>    | <b>8</b><br>ス マ ホ<br>体 験 会<br><br> | <b>9</b><br><br>                |
| <b>10</b><br><br>風呂休み                                                             | <b>11</b><br><br>山の日<br>風呂休み | <b>12</b><br>おしゃべり<br>サ ロ ン<br> | <b>13</b><br>カラオケの日<br>           | <b>14</b><br>東寺方<br>健康麻雀<br>9:00-12:00<br> | <b>15</b><br><br>                | <b>16</b><br>お ふ ろ<br>体 操<br> |
| <b>17</b><br><br>風呂休み                                                             | <b>18</b><br><br>風呂休み                                                                                           | <b>19</b><br><br>               | <b>20</b><br>秋 ま つ り<br>実行委員会<br> | <b>21</b><br>東寺方<br>健康麻雀<br>9:00-12:00<br> | <b>22</b><br><br>                | <b>23</b><br><br>             |
| <b>24</b><br><br>風呂休み                                                             | <b>25</b><br><br>            | <b>26</b><br><br>               | <b>27</b><br>カラオケの日<br>風呂休み                                                                                          | <b>28</b><br>東寺方<br>健康麻雀<br>9:00-12:00<br> | <b>29</b><br><br>                | <b>30</b><br><br>             |
| <b>31</b><br><br>風呂休み                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                    |