



お知らせ

- ・蔵王バスツアーのご案内
- イベント予告
- ・AM カフェ&ルーシーダットン

朝晩の気温が 15 度を下回る日が増え、めっきり秋らしくなりました。

北海道では早くも初冠雪が見られ、山形市でもインフルエンザ発令のニュースが流れました！

季節の変わり目は自律神経が崩れやすい時です。疲れを溜めずに早く休むなど、体調管理にお気をつけ下さい♪



そうだ秋は蔵王へ行こう♪

行程を一部変更しました！

- 日時： 令和1年9月28日(土) (雨天時コース変更の可能性あり)
- 行程： 8:30 シェルターなんよう → 8:45 健康長寿センター  
 10:20 蔵王お釜(五色沼) 散策  
 12:15 ランチと蔵王温泉街散策  
 14:30 上山城(行程変更) → 15:30 こんにやく番所  
 17:00 シェルターなんよう到着予定

※蔵王マウンテンファームから上山城に変更しました。

お釜周辺の気温は10度程低い為参加される方は、上着をご持参ください♪



イベント予告

AMカフェ&ルーシーダットンで心と体をゆるめませんか♪

日時：令和1年11月14日(木) 10時~12時

場所：健康長寿センター(同時開催)

参加費：無料

<AMカフェ>

10時~12時 創作研修室

<ルーシーダットン>

10時~11時 生活訓練室

講師：中島明日香先生

持ち物：水と汗拭きタオルをご持参ください。

※どなたでも参加できます。

動きやすい服装でお気軽にいらしてください♪

頭がスッキリ！  
肩こりも改善  
されますよ♪



★お問合せ先…南陽市社会福祉協議会 (安達・松田)  
 南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内  
 Tel43-5888 \*土日祝日除く(8:30~17:15)

