

平成27年
7月

ダイバ

行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント	お知らせ他
1	水	三味線	☆どこよりも早い夏祭り☆ 大場子供会によるしゃぎりや 富士ゴスペルの催し、カラオケ大会など 盛りだくさん♪...お楽しみに♡ 夏の風物詩 「あれ」もやります!!
2	木		
3	金		
4	土	◇夏祭り◇(富士ゴスペル)	
5	日	定休日	
6	月	ハワイアンフレンズ	7/9(木) 7/14(火) 7/21(火) 地域交流 三島南高校音楽部の ミニ演奏会があります♪
7	火		
8	水		
9	木	長源寺オカリナバンド	
10	金	習字	
11	土		<高血圧について④> 1.生活習慣病の「肥満」に注意 ①食事は1日3食、規則正しい時間に！ ②間食も計算に入れる ③ゆっくり・よく噛み腹八分目 ゆっくり食べる→脳の満腹中枢が刺激される →少ない食事量でも満腹感が得られる ④野菜やフルーツを多めにとる 野菜やフルーツに含まれるカリウムやマグネシウムなどの ミネラル分には血圧を下げる作用がある 2.お酒を“百薬の長”とする 適度な量で☆ ※お酒は1日1合が目安 日本酒 ビール ウイスキー 1日1合まで 1日大ビン1本まで ダブルで1杯まで 3.“隠れ塩”の多いつまみはご法度 隠れ塩いっぱい!! 塩辛 さきいか ピアザッキー フライドポテト ポテトチップス もろきゅう
12	日	定休日	
13	月		
14	火		
15	水	誕生日会(ハーモニカ「たんぽぽ」)	
16	木		ドリンクセレクト週間
17	金		
18	土		
19	日	定休日	
20	月	朗読	
21	火		※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
22	水		
23	木		
24	金		
25	土		
26	日	定休日	
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		