# 秋の大運動会

季節とは、冬場のイベントを予定しているお移り変わりです。

寒さが身に染みるようになりました。

先月、昭和クラブ大運動会を開催しました。

致し方ない体調管理に、季節の移ろいを共に楽しみ、喜んで参加いただけました。

組分かれて、紅白二色の赤白帽を結んだ額に利用者様が玉入れ、輪っかリレーなど様々な種目で競い合いました。

笑顔あふれる一日となりました。

# 昭和クラブ通信

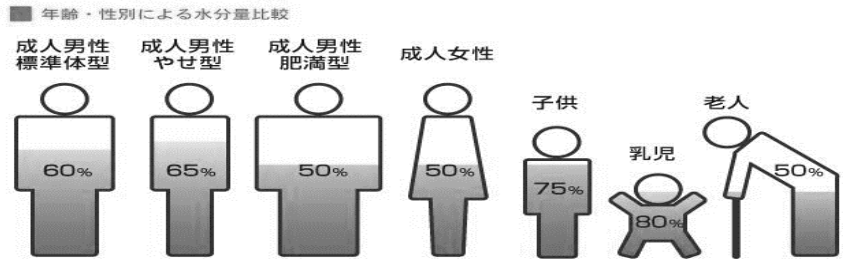
昭和98年12月号

『水分補給は若さを保つ秘訣です！』

私たちの体重の約六十パーセントが水分で、十人十色ですが、成人男性の体内水分は約六十五パーセント、成人女性は約五十パーセントとなっています。

これは、年齢とともに減少していくことが言われています。

高齢者は、細胞内の水分が減ってしまうと、血液や細胞内の水分量が不足し、体内の水分が足りなくなると、健康を保つのが難しくなります。





昭和クラブ

住所：鹿児島市高麗町27-19

電話：099-252-5625

事業所番号【4690101490】

第二昭和クラブ

住所：鹿児島市郡元3-1-22

電話：099-297-5601

事業所番号【4690102209】

第三昭和クラブ

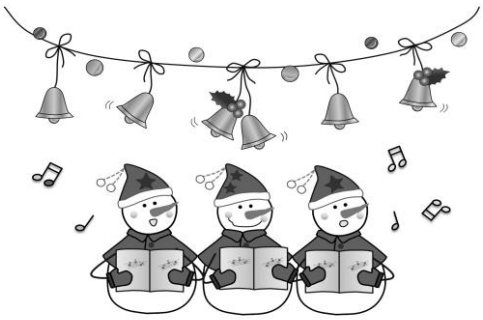
住所：鹿児島市下荒田1-35-20

電話：099-297-6415

事業所番号【4690102563】


SYOWACLUB

インスタグラム更新中！



今月の行事

～十二月二十五日～
クリスマス会