

心もからだもえがおに

松江市 チームオレンジ

すまいる健康くらぶ

2025年

2/26 (水) 14:30 ~ 15:30

(受付 14:30)

「冬場のかくれ脱水」を予防しましょう！



夏に起こりやすいイメージのある「脱水」ですが…
実は、冬にも脱水の危険が隠れています！
楽しくチェックしながら、予防を学んでみませんか？



冬場の
かくれ脱水とは？

あなたは大丈夫？
脱水チェック

クイズで楽しく！
かくれ脱水予防

場所

ヨリアイーナ東出雲内 東出雲公民館
〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1

参加費

100円

対象の方

どなたでもご参加頂けます
※できるだけ、ご予約をお願いします（下記参照）

すまいる健康くらぶとは？

住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、
月1回地域の皆様が集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に
「脳トレ」「フレイル予防」「脳の活性化」などを行います



ご予約

株式会社 サンキ 松江支店
〒690-0038 松江市平成町182番地28
＜電話番号＞ 23-1552

受付時間（平日）
9:00~17:00
※土・日・祝はお休み

お問い合わせ

株式会社 エスマイル（担当：藤井・又賀）
〒733-0833 広島市西区商工センター6丁目1番11号
＜電話番号＞ 082-270-5300

松江市 チームオレンジ
すまいる健康くらぶ

2025年 開催予定日

- ❁ 1月29日（水）
- ❁ 2月26日（水）
- ❁ 3月26日（水）

※参加人数等により、変更になる場合があります
予定変更がある場合は、随時ご案内を差し替えます
※2025年4月以降の日程は、適時案内いたします