

## 住まいと環境について学びましょう！

寒さがひときわ身にしみる頃となりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。この季節はインフルエンザや風邪など様々なウイルスや細菌が原因で体調をくずしがちですが、同じように空気中にあるウイルスや細菌がある中で、感染する人とならない人がいます。その差は为什么呢？  
 手洗いうがいをこまめに行って、体内にウイルスを進入させないようにすることはもちろん大切ですが、体の免疫力を上げることもとても大事なことです。  
 バランス良い食生活や十分な睡眠、また体温を上げることも免疫力を上げる方法ですね。他にも新鮮な空気を取り入れることも免疫力を上げるためには、とても重要です。健康な体を維持するための室内環境づくり・・・住まい教室で一緒に学んでみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
						1
						9 13 18
2	3	4	5	6	7	8
9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18
9	10	11	12	13	14	15
9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18
16	17	18	19	20	21	22
9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18
23	24	25	26	27	28	
9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	9 13 18	

### 開始時間

 9

9:00~

 13

13:30~

 18

18:00~

※希望日、希望時間を3日ほど○印で選び、FAXかメールにてお知らせ下さい。  
 尚、☒の部分には予定が入っておりますので、ご了承ください。

氏名 \_\_\_\_\_

合計 名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

**NPO 全国組織 内閣総理大臣認証**

**幸せな家庭環境をつくる会 三重支部**

ホームースタディグループ (HSG)

〒510-0958 三重県四日市市小古曾1丁目1番7号

TEL (059) 345-7726 FAX (059) 345-0745

e-mail: nakamura@nakamurakensetsu.co.jp