

目指せっ
健康長寿

レッツ倶楽部 小樽手宮店

住所:小樽市錦町 8-6 電話:0134-31-2200



夏の疲れに、
優しい笑いと、
ちょっとの工夫

今年の夏も、暑さに負けず、
笑顔で乗り越えてきた
みなさんへ。
9月は心と身体の
衣替えの季節。
冷房の前から動けなかった
あの日も、アイスに負けた夜も、
全部笑って流して、
秋の入り口で、
ひといきつきませんか？

みなさんはどんな夏を
お過ごしになりましたか？？
どんなクスツとミステイクが
あったんでしょうか？

面白エピソードがあれば、
今度教えてください！！

笑って流したクスツとミステイクの
数だけ、レッツ手宮の利用者様や
職員たちが元気だったということで
すね！素晴らしい！
9月もまた、クスツと笑いながら
乗り越えていきましょう！！

夏のちょっとした、
クスツとミステイク集

「お風呂上りに汗だくで、
“入った意味ある”
って自問自答！笑

アイス、1日3本食べたら、
“秋までお預け”宣言を
歯医者でされた！笑

冷蔵庫開けたら、
“携帯見つけ！”熱くなったから
冷やしました！笑

昼休憩、給湯室で
アイス頬張る職員、
“それ、私の…！”笑

白いシャツに
スイカ汁…“夏の模様”
って言い張った！笑

QRコードで
読み取り！



ホームページ YouTube

レッツ手宮の空き

	月	火	水	木	金
午前	 あいてます	 要相談	 あと、わずか	 あいてます	 要相談
午後	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます

興味のある方
大歓迎

運動はどんな治療薬よりも効果のある最良の薬

健康な心と身体は、**あなた自身で手に入れよう**