

熱中症に注意！！

全国に高温注意情報が出ていますが、皆さん猛暑対策はどのようにされているでしょうか

ここで高温対策についておさらいをしておきましょう

とんぐりの家だより

3世代ふれあい うた広場

毎月第1金曜日

10時～11時半頃

9月6日開催

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで誰でも

予約不要

ぐるっと筋力アップ教室

毎月第2・4水曜日13時半～

8月14日は開催しません

8月28日開催

タオルを使い椅子に座って体を伸ばしたり、片足で立ってバランスを取ったり、誰でも気軽に参加出来る体操です。

無料 予約不要

65歳以上の方を主としますが、体操したい方は誰でも

吉田衣料さんの洋服について

お客様からご要望が多かった吉田衣料さんの洋服を置くようになりました

点数は余り多くありませんが、お買い得品を探しに店舗までおいでください

移動販売車売上ベスト5 (7月分)

- 第1位 つぼ漬け昆布 (普通味)
- 第2位 つぼ漬け昆布 (ピリ辛味)
- 第3位 もっこの豆腐 (きぬ)
- 第4位 こんがりさくさく
- 第5位 シガーフライ

1 きゅうりには体を冷やす効果があるので、「またきゅうりか」といわず食べましょう

2 水、塩分、糖分を摂る

3 カフェインには利尿作用があるので、コーヒー、緑茶の好きな方は脱水症に注意

「アクエリアス」
おすすめは「麦茶」「ポカリスエット」

4 怠けているといわれても、自分の体をいたわる

クーラーを使いましょう

一般社団法人「よしの」どんどん市場店舗

勝央町豊久田394-2

電話 0868-38-0111

お盆中の営業日の変更があります

8月13日(火)は **営業**します

8月18日(日)、19日(月)は臨時休業日

8月20日(火)は定休日です3連休となります

お間違えの無いようにメモしておいてください

ぶどうスイーツ祭り開催

8月31日、9月1日(10:00～15:00)

9月6,7,8日(10:00～15:00)

どんどん市場でもぶどうスイーツ開催しています

ポイントカードの景品交換について

200円お買い上げごとに1ポイントのスタンプカードを集めていただいております

いっぱいになった(50ポイント貯まった)カードをお持ちの方、20リットルの町指定ゴミ袋か、ティッシュペーパー1箱と交換しています

移動販売車かわら版
どんどん市場

No.2

R1. 8. 発行