

日	月	火	水	木	金 1	土 2
5月号		和野支援員だより				
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	足湯とお茶っこ カリタス大館 (9:30~11:30) こどもの日		びんころ体操 お茶っこ (13:00~15:00)	地域支援員 ミーティング (11:00~11:30)	健康サロン 10:30~12:00
10	11	12	13	14	15	16
		シニアパソコン (10:00~12:00) 放課後プログラム (16:00~18:00)		びんころ体操 お茶っこ (13:00~15:00)		
17	18	19	20	21	22	23
		シニアパソコン (10:00~12:00)	健康相談 (11:00~12:00)	びんころ体操 お茶っこ (13:00~15:00)	ふれあいサロン いわて生協 (13:00~15:00)	
24	25	26	27	28	29	30
		シニアパソコン (10:00~12:00)	放課後プログラム いっぽいっぽ (15:00~18:00)	びんころ体操 お茶っこ (13:00~15:00)		
31	<p>気温差を生じることから多く体調を崩すことが多い 時季です。</p> <p>① 疲れは早めにとるようにしましょう。(睡眠は十分に...) ② 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。(特に朝食はしっかりと) ③ 体を動かして心地よい汗をたきましょ。とりましょ。 ④ 衣服で体温調整をしましょう。</p>					

お知らせ

2(土)~6(水)

まで

5(木)9:30~11:30のイベント開催時間以外は集会所及び支援員は休みとなります

