

~10月~

小籠第5四季の郷団地だより



1日 (木)	・いきいき元気体操 (13:30~14:30)	17日 (土)	
2日 (金)	・健康相談 / 予防医学 (11:00~12:00)	18日 (日)	
3日 (土)		19日 (月)	
4日 (日)		20日 (火)	・ドンパン体操/アムダ大榎 (13:30~14:30)
5日 (月)	・パッチワーク教室 (10:00~13:00)	21日 (水)	
6日 (火)		22日 (木)	・いきいき元気体操 (13:30~14:30)
7日 (水)		23日 (金)	・遠野市上郷地区婦人会による踊り (13:30~15:30)
8日 (木)	・スポーツ吹き矢 (13:30~14:30)	24日 (土)	
9日 (金)	・映画上映会 (10:00~12:00)	25日 (日)	
10日 (土)		26日 (月)	
11日 (日)	・音楽療法 / 歌とおどりのサロン (15:00~16:00)	27日 (火)	
12日 (月)		28日 (水)	
13日 (火)	・楽しく体操 / 包括センター (13:30~14:30)	29日 (木)	・いきいき元気体操 (13:30~14:30)
14日 (水)		30日 (金)	・ストレッチ体操/熊谷さん (9:30~10:30)
15日 (木)	・いきいき元気体操 (13:30~14:30)	31日 (土)	
16日 (金)			

自治会より

急激な寒暖差で、体調をくずしやすくなりますので、
体調管理に注意しましょう！！

仮設の不具合は、保守管理へ (0120-766-880)

