

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 中村仮設だより 1月号						
5	6	7	8	9	10	11
	DVDによる体操 (13:30~14:30)		囲碁・将棋 (10:00~12:00)		お茶っこ・体操 /盛岡社協 (10:00~11:30)	ダイワハウス見学 ツアー
12	13	14	15	16	17	18
		手芸教室 (13:30~15:30)	囲碁・将棋 (10:00~12:00)	メガネのメンテナンス (11:00~14:30)	パソコン教室 (10:00~12:00) カラオケ (13:30~15:30)	
19	20	21	22	23	24	25
	健康体操 (13:30~14:30)		健康相談 /予防医学 (11:00~12:00)		パソコン教室 (10:00~12:00) カラオケ (13:30~15:30)	
26	27	28	29	30	31	
	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸教室 (13:30~15:30)	天然酵母パン作り /アムダ大槌 (10:00~12:00) ※要予約		パソコン教室 (10:00~12:00) カラオケ (13:30~15:30)	

あけましておめでとう
ございます

今年もよろしくお願ひします。(支援員一同)

