

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
10月号	中村仮設だより				新渡戸稲造文化中 高生との交流会 (11:00~15:30)	
4	5	6	7	6	9	10
	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸,お茶っこ (13:30~16:00)	着物リメイク (10:00~16:00)	健康相談会 (11:00~12:00) (県)予防医学協会	体と頭を使ったリラックス (10:00~11:30)/芳香会 カラオケ交流会 (13:00~16:00)	
11	12	13	14	15	16	17
	体育の日	移動図書館 (11:05~11:35) 手芸,お茶っこ (13:30~16:00)		お茶っこ/(10:00~12:00) いっほいっほ岩手 田中勝康様による カラオケ交流会 (13:30~16:00)	カラオケ交流会 (13:00~16:00)	出前音楽会 お茶っこ (10:00~11:30) 楽団ひとり
18	19	20	21	22	23	24
着物リメイクファッション ショー/(10月18日)(日) 場所,盛岡/いわて県民 情報交流センター	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸,お茶っこ (13:30~16:00) 放課後プログラム (16:00~17:30) いっほいっほ岩手		スポーツ吹き矢 (13:30~15:00) (町)生涯学習課	カラオケ交流会 (13:00~16:00)	
25	26	27	28	29	30	31
カリタス大榎 10:00~11:30	DVDによる体操 (13:30~14:30)	移動図書館 (11:05~11:35) 手芸,お茶っこ (13:30~16:00)		楽らく体操 なんでも相談会 (13:30~15:00) (町)包括支援センター	カラオケ交流会 (13:00~16:00) 放課後プログラム (16:00~17:30) いっほいっほ岩手	



寒暖の差が激しく風邪をひかないように
スポーツの秋,ウォーキングや果物を
食べて体力づくりがんばろう

