

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
2月号	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸.お茶っこ (13:30~16:00)	ドンパン体操 (13:30~15:00) アムダ大槌	健康相談会 口腔ケア (11:00~12:00) (県)予防医学協会	有酸素運動とストレッチ (11:00~12:00) スポーツ振興財団 カラオケ交流会 (13:30~16:00)	
7	8	9	10	11	12	13
	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) いっばいっば岩手	楽しく体操 なんでも相談会 (13:30~15:00) (町)包括支援センター	建国記念の日	カラオケ交流会 (13:30~16:00)	
14	15	16	17	18	19	20
	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸.お茶っこ (13:30~16:00)	さおり織り (10:00~12:30) 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 (13:30~16:00) 放課後プログラム (16:00~17:30) いっばいっば岩手	
21	22	23	24	25	26	27
	DVDによる体操 (13:30~14:30)	手芸.お茶っこ (13:30~16:00)		スポーツ吹き矢 (13:30~15:00) (町)生涯学習課	カラオケ交流会 (13:30~16:00)	けん玉教室 (13:00~15:00) 埼玉県狭山市 ボランティア
28	29					
	DVDによる体操 (13:30~14:30)					

中村仮設だより



2月の一番寒い月になりました
マスクの使用手洗いうが
などをして風邪予防をしましょう

