

～4月

小鷺第5四季の郷団地だより



1日 (火)		17日 (木)	健康体操 (13:30～14:30)
2日 (水)		18日 (金)	
3日 (木)	DVDによるびんころ体操 (13:30～14:30)	19日 (土)	ヨガ・リンパマッサージ (西垣様) (14:00～16:00)
4日 (金)		20日 (日)	音楽療法 (15:00～16:00)
5日 (土)		21日 (月)	
6日 (日)		22日 (火)	
7日 (月)		23日 (水)	
8日 (火)	らくらく体操/ 包括センター (13:30～15:00)	24日 (木)	DVDによるびんころ体操 (13:30～14:30)
9日 (水)		25日 (金)	健康 マージャン/社協ボラセン (13:30～15:00)
10日 (木)	DVDによるびんころ体操 (13:30～14:30)	26日 (土)	
11日 (金)	健康マージャン/社協ボラセン (13:30～15:00)	27日 (日)	
12日 (土)		28日 (月)	
13日 (日)		29日 (火)	
14日 (月)	居酒屋風吹き出し/奥羽教区 (16:00～18:00)	30日 (水)	
15日 (火)			
16日 (水)		*移動図書* 第2・第4(火) 10:50～11:20	

～自治会より～

*ゴミ出しは、マナーを守って出しましょう！！



皆さん、ラジオ体操・びんころ体操で
体を動かしませんか！！

