

前段通信

前段談話室

NO55. (10月号)

随時発行

9月 イベント

9月5日、12日、川上さんのストレッチ体操

ボールを使ってのストレッチ、テニスボールで足の裏側を刺激する、痛いけど気持ちがいいね、大きいボールは、輪になり、左、右、交互に回してあつ間違つたと、(^o^) 初めてボールでのストレッチ体操、あつと言う間に終わったね。来月も、楽しみにしてますよ。



9月23日 ふれあいサロン

なんちゃって ピザづくり

チーズがとろ〜りおいしい、、、
おかずによし。おつまみによし。
おやつにも



9月13日 楽しく体操



セラバンドでのストレッチ体操、

※一無・二少・三多で生活習慣病を予防

一無・二少・三多とは？

- ・一無 (いちむ) 『無煙・禁煙の勧め』
- ・二少 (にしょう) 『小食・少酒の勧め』
- ・三多(さんた) 『多動・多休・多接の勧め』



10月イベント予定表

3日(月)	熊谷・川上さん	ストレッチ体操	9:30~10:30
17日(月)	熊谷・川上さん	ストレッチ体操	9:30~10:30
19日(水)	健康相談(口腔ケア)	予防医学協会	11:00~12:00
25日(火)	楽しく体操	地域包括支援	13:00~15:00
26日(水)	お茶っこ会	秋のコープの集い	11:15~12:15
28日(金)	ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00