

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
11月号				文化の日	熊谷さん・川上さんのストレッチ 9:00～10:00	
		6	7	8	9	10
				健康相談 13:30～14:30		
13	14	15	16	17	18	19
	楽しく体操 13:30～15:00	熊谷さん・川上さんのストレッチ 9:00～10:00		ぴんころ体操 13:30～15:00		
20	21	22	23	24	25	26
	健康相談 11:00～12:00	けん玉教室 10:00～12:00	勤労感謝の日	ぴんころ体操 13:30～15:00	ふれあいサロン 13:00～15:00	炊き出し・野菜配布 11:30～14:00
27	28	29	30	和野支援員だよ！		
お茶っこ・相談会 13:00～16:00		けん玉教室 14:00～16:00				



pixta.jp - 5329867

インフルエンザが流行する季節です！！

インフルエンザの予防に効果が期待できるのがワクチンの接種です。接種してから、およそ2週間後から効果が現れ約5か月間持続すると言われています。

タイミングとしては、流行シーズンを迎える前の11月頃がおすすめです。予防接種を受ける予定の方は体調をみて受けましょう。

