

前段通信

前段談話室

NO56. (11月号)

随時発行

10月3日・17日ストレッチ

10月 イベント



ボール使ったのストレッチ体操
体を動かすことで、心身ともにリラックス
その後のお茶っこ会で、大笑い。
m(^o^)m 気軽に参加してください

10月25日 楽しく体操



10月26日ふれあい教室

秋のふれあいサロン

お茶っこしながら、台風10号の時
どのような物を持って避難しましたか？
3・11の教訓が活かされましたか？と
色々なお話ができ、楽しいふれあい教室
でした

認知症予防～転倒防止運動

認知症予防運動で手足を交互に動かし頭の体操
セラバンドで全身運動をして転倒予防

○日暮れも早くなり、寒暖の差が激しくなりました。衣服等での調整を
しながら、体調管理に気を付けてください。

仮設周辺の(実りの秋)風景



11月イベント予定表

7日(月)	ストレッチ体操	熊谷・川上さん	9:30~10:30
16日(水)	健康相談	予防医学協会	11:00~12:00
21日(月)	ストレッチ体操	熊谷・川上さん	9:30~10:30
22日(火)	けん玉教室(高齢者向け運動不足対応)	埼玉県狭山市ボランティア	13:30~15:30
25日(金)	ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00
29日(水)	健康相談(個別・口腔ケア)	予防医学協会	11:00~12:00