

孵化場迫又だより



平成 28 年 11 月号
第 3 号 (随時発行)

秋もいよいよ晩秋に入りました。
寒さ対策をとって体調に気を付けてください。

～イベント様子紹介～

楽しく体操

大槌第 14 (迫又) 団地では初めてです。
いつものように血压測定などから始まり
身体をほぐしてから指折りなどの腕運動では
頭の体操、上手いかない方が多いですが
面白いです。セラバンドを使っての体操は
効いている感じがして、皆さんは楽しんで
やっていたようなので良かったです。



～スーパームーン～

月が地球に最も近付いた時に満月、新月の形に
なった月の姿又はその現象をいうそうです。
写真映りは良くないですが見て下さい。



12月行事予定

大槌第 8 (孵化場)

- 12月2日 (金) 健康づくり教室 (要予約)
(役場保健福祉課)
10時～13時
- 12月5日 (月) 健康相談 (予防医学協会)
13時30分～14時30分
- 12月9日 (金) 川上さんのストレッチ
(さんりくWELLNESS)
9時～10時
- 12月14日 (水) ふれあいサロン (いわて生協)
10時～12時
- 12月18日 (日) お茶っこ・相談会
(遠野まごころネット)
13時～16時
- 12月19日 (月) 川上さんのストレッチ
(さんりくWELLNESS)
13時30分～14時30分
- 12月20日 (火) 健康相談 (個別可・予防医学協会)
13時30分～14時30分

大槌第 14 (迫又)

- 12月6日 (火) 川上さんのストレッチ
(さんりくWELLNESS)
10時～11時
- 12月16日 (金) 楽しく体操 (地域包括)
13時30分～15時
- 12月21日 (水) 川上さんのストレッチ
(さんりくWELLNESS)
13時30分～14時30分

(お知らせ)

巡回支援員に曾根澤法子さんが加わりました。
よろしくお願ひします。