

～3月～

小槌第5四季の郷団地だより



1日 (金)	・健康相談/ 予防医学 (11:00～12:00)	17日 (日)	
2日 (土)		18日 (月)	・パッチワーク教室 (10:00～13:00)
3日 (日)		19日 (火)	・婦人会さん (10:00～12:00)
4日 (月)	・らくらく体操/ 包括センター (13:30～15:00)	20日 (水)	
5日 (火)	・婦人会さん (10:00～12:00)	21日 (木)	健康体操 (13:30～14:30)
6日 (水)	・沖縄の三味線演奏会 (13:30～15:30)	22日 (金)	
7日 (木)	・健康体操 (13:30～14:30)	23日 (土)	
8日 (金)	・お茶っこ/ 社協 (13:30～15:30)	24日 (日)	・お口の健康相談/ 大槌役場福祉課 (10:30～12:00)
9日 (土)		25日 (月)	
10日 (日)		26日 (火)	・健康相談/ 予防医学 (11:00～12:00)
11日 (月)		27日 (水)	
12日 (火)	・適塩バランス食生活応援教室/ NPO 法人グロ ーバルヒューマン (13:30～15:00)	28日 (木)	・健康体操 (13:30～14:30)
13日 (水)	・ストレッチ・お茶会など/ パレスチナさん (10:00～12:00)	29日 (金)	・お茶っこさん (10:00～12:00)
14日 (木)	・健康体操 (13:30～14:30)	30日 (土)	・笑い与健康サロン/ NPO こころの架け橋いわ て (13:30～15:00)
15日 (金)	・お茶っこさん (10:00～12:00)	31日 (日)	
16日 (土)		※移動図書: 第 2. 4 火曜日 (10:50～11:20) 集会場前	

* 自治会より *

- ・お出かけの際には、鍵をかけましょう。
 - ・風が強い地区ですので各自対策を、お願いします。
 - ・ゴミ出しは、ルールを守って捨てましょう
- ※都合により予定が変更になる場合があります。

花粉の季節です。帰宅したら髪や衣類に付いた花粉をブラシなどで払い落とし、手洗い、うがい、洗顔を中心にしましょう。

症状が少し和らぐと、
思いますよ。

