

吹矢に挑戦!! 皆さん、みごとに命中です。



10月の集会所予定

日	月	火	水	木	金	土
	和くらぶ 13:00~15:00	1.パソコン教室 10:00~12:00 遊楽くらぶ 13:00~15:00	2	3.地区ミーティング (支援員) 11:00~11:30	4	5.町議会と住民 の交流会 10:00~11:30 ジャンティ移動図書館 13:00~15:00 健康のツボ 13:00~15:30
	7.健康相談 11:00~12:00	8.ミニコンサート 15:00~16:00	9	10	11	12
13	14.体育の日	15.町長お茶会 10:30~12:00 学習支援 16:00~17:30	16	17	18	19.ジャンティ移動図書館 13:00~15:00
20.思い出の写真 返還 10:00~15:00	21.和くらぶ 13:00~15:00	22.遊楽くらぶ 13:00~15:00	23	24	25.ふれあいサロン 13:00~15:00	26
27	28.学習支援 16:00~17:30	29.遊楽くらぶ 13:00~15:00	30	31		

歩くことは、生活習慣病の改善、予防、
骨粗鬆症の予防、脳を活性化し、はとよい
疲れによるリラックス効果も得られる等
さまざまな健康効果が期待できます

無理はせず、体調の悪いときや、痛みのある
ときは休養してください。

一日に10分を目標に歩いてみましょう!!

和野支援員だより

第5 集会所