

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
	DVDによる体操 (13:30～14:30)	文化の日			カラオケ交流会 (13:30～16:00)	
8	9	10	11	12	13	14
	DVDによる体操 (13:30～14:30)	健康相談・口腔ケア (11:00～12:00) (県) 予防医学協会 手芸,お茶っこ (13:30～16:00)	スポーツ吹き矢 (13:30～15:00) (町) 生涯学習課	放課後プログラム (15:00～17:30) いっばいっば岩手	カラオケ交流会 (13:30～16:00)	
15	16	17	18	19	20	21
	味の素料理教室 (10:30～13:00) (町) 福祉課/健康推進班	手芸,お茶っこ (13:30～16:30)	手品他～浄土宗浅草組青 年部(大念寺様の紹介/午 前10時から 田中勝康様による カラオケ(13:30～16:00)		カラオケ交流会 (カレンダー掲示) 時間/午後～	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	手芸,お茶っこ (13:30～16:30) 放課後プログラム (16:00～17:30) いっばいっば岩手			盛岡第二高校学生と の交流会/(10:00～) 大槌社協ボラセン	
29	30					
	ドンパン体操/アムダ (10:30～12:00) DVDによる体操 (13:30～14:30)		11月号 中村仮設だより			



インフルエンザ予防接種を受けましょう
栄養と十分な睡眠をとって適度な
運動をしましょう。

