

日	月	火	水	木	金	土	
10月号		和野支援員だよ!					1
2	3	4	5	6	7	8	
				びんころ体操 13:30~15:00			
9	10	11	12	13	14	15	
	体育の日			びんころ体操 13:30~15:00	出前音楽会 10:00~11:30 (楽団ひとり)	マッサージ・ お茶っこ 13:00~16:00 (難民を助ける会)	
16	17	18	19	20	21	22	
				びんころ体操 13:30~15:00		ゴミ拾い・ 清掃(屋外) 9:00~10:00 太田中学校	
23	24	25	26	27	28	29	
		健康相談 11:00~12:00	秋のコープの つどい 14:30~15:30	びんころ体操 13:30~15:00	ふれあいサロン 13:00~15:00		
30	31	<p>いよいよ『いわて国体』が開催されます。 選手の皆さんの活躍が楽しみです。 これを機会に体を動かしてみませんか？ 健康に良いのはゆったりとしたスポーツなそうです。 周りの景色を楽しみながらウォーキングなどいい のかもしれないですね。くれぐれも無理をせずに 蛇や熊に注意をして行ないましょう。。</p>					
							

