

日	月	火	水	木	金	土
10月号	中村仮設だより					
	2	3	4	5	6	7
		DVDの健康体操 (13:30～14:30)	小鏈第10屋外ひだまりサロン/社協.(10:00～)手芸、お茶っこ (13:30～16:00)		カラオケ交流会 (13:30～14:30)	足湯、お茶っこ (9:30～12:30) どこでも足湯隊
9	10	11	12	13	14	15
	(体育の日)	さおり織り(10:00～12:00)新生おおつち手芸、お茶っこ (13:30～16:00)	健康相談、口腔ケア (11:00～12:00) ニュースポーツ 吹き矢 (13:30～15:30)	出前音楽会 (10:00～12:00) 楽団ひとり (花岡様)	カラオケ交流会 (13:30～14:30)	
16	17	18	19	20	21	22
	DVDの健康体操 (13:30～14:30)	被災地ふれあい運動教室 (10:00～12:00) 岩手県リクレーション協会 手芸、お茶っこ (13:30～16:00)		楽しく体操 なんでも相談会 (13:30～15:00) (町)包括支援センター	カラオケ交流会 (13:30～14:30)	
23	24	25	26	27	28	29
収穫祭 (10:00～12:00) 新生おおつち	DVDの健康体操 (13:30～14:30)	手芸、お茶っこ (13:30～16:00)	健康相談、口腔ケア (11:00～12:00) 予防医学協会 岩手県歯科医師会		健康づくり教室(町) (10:00～12:30) 予約制 カラオケ交流会 (13:30～14:30)	
30	31	10月に入り朝夕寒くなりました 体調に気を付けて下さい。 十分な睡眠をとり適度な運動をしましょう				
	DVDの健康体操 (13:30～14:30)					