

1月 ごみカレンダーと行事

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
あけまして おめでとう ございます			空き缶 ※ビン	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	
8	9	10	11	12	13	14
	燃えるゴミ		※粗大ゴミ	燃えるゴミ	紙・布	
15	16	17	18	19	20	21
熊谷さんのストレッチ 11:00~12:00	燃えるゴミ ビン		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	足湯と お茶っこ 13:00~ 15:30
22	23	24	25	26	27	28
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		健康相談 11:00~12:00 盛岡生協 13:00~15:00 草・枝	燃えるゴミ	紙・布	
29	30	31	※印は特別収集日です			
川上さんのストレッチ 10:00~11:00	燃えるゴミ ビン					



北田だより 12月のイベント風景

健康相談



盛岡医療生協さんの健康相談



足の力を測定

熊谷さんのストレッチ



楽しく体操 (セラバンドを使って)



どれも皆ゆったりと動きなので、腰・肩の痛み方も無理なく楽しめます。

しめ縄作り

毎年作ってききましたが、なかなか上手にできず、笑いながら作りました。

神戸大学の生徒さんの足湯とカレンダー作り



川上さんのストレッチ

