

サロンせせらぎ通信

12月の予定

秋、何処かへ忘れてしまったのでしょうか？
真夏が終わった～と言うのもあっという間に真冬がチョコンド
忙しい忙しい冬支度ですね。
カレンダーも気付けばあと1枚・・・1年があっという間です。
今年もありがとうございました。

*** **サロン 開催しています** ***

年齢制限ありません、どなたでも参加OK。

*開催日：毎週 火曜日 9時30分～11時30分

*場所：一色防災コミュニティーセンター

また最近は様々な感冒が流行っています。油断大敵！！

もし体調に不安があるなら臆せず受診しましょう！

月	日	前半（30分程度）	後半（1時間15分程度）
12月	3日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	ストレッチ体操
12月	10日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	ぬり絵&絵手紙
12月	17日	二宮健康体操 &タオル体操	クリスマス会
12月	24日		年末でお休み

注意しましょう！

* マスクは任意ですが、お互いのために気遣いましょう。

* **手指消毒 体温管理** * **飲み物は各自持参でおね**

★急に気温が変動します。着衣を調節できるものにしましょ
どうか無理をなさらずマイペースを大切に身体に優しい運動
しかし近しい人達との交流も大切です。気をつけてお出かけ