

# サロンせせらぎ通信

## 回覧

### 2月の予定

2025/1/25

一色・緑が丘地区社協部会  
部会長：橘川恵子

寒さが増していますね！  
節分の頃は鬼も来ますが冬将軍もやってきます。  
日々の温度差に気をつけて着たり脱いだり？  
新しい年も始まればどんどん!!  
今年もよろしくお願いいたします。

\*\*\* 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）	備考
2月	4日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	ストレッチ体操	ゆっくり伸ばしましょう
2月	11日	建国記念日 祝日	お休みです。	
2月	18日	二宮健康体操 & タオル体操	防火講座	町消防署から
2月	25日	二宮健康体操	ボッチャ	ひさしぶりのゲーム

### 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がいします😊

★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う。

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を心がけましょう。

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ください。