

# サロンせせらぎ通信

## 回覧

😊変更!! 11日と18日交換しました。😊\*\*\*😊

## 3月の予定

2025/2/25

一色・緑が丘地区社協部会

部会長：橘川恵子

まだまだ寒いですが、梅や水仙が満開です。  
すこしづつ春の息吹も感じながら  
日々の温度差に気をつけて着たり脱いだり？  
青い空と白い雲は生きている喜びを感じます。  
たまには顔を上げて深呼吸してみましょう!!

\*\*\* **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!



スイセン

月	日	前半(30分程度)	後半(1時間15分程度)	備考
3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
3月	11日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	口腔講座	お口の健康講座
3月	18日	二宮健康体操 & タオル体操	塗り絵とおりがみ	たまには指先 動かしてみましょう
3月	25日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	ボッチャ	コミセンの桜が観られる かしら***

### 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。**

**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。**