

サロンせせらぎ通信

回覧

10月の予定

2025/8/25

一色・緑が丘地区社協部会

部会長：橘川恵子

8月は皆さんとお会いできなくて淋しかったですね。
しかし一色には災害も起こらず平和でした。暑いですが🌞
まだまだ油断は禁物です、自身でしっかり対処しましょう!!

水分大切です。我慢しないでお部屋を涼しくしましょう

*** **サロン 開催しています** ***

火曜の朝 時間を作ってみんなに会いにきて下さい。

*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



月 日		前半（30分程度）	後半（1時間15分程度）	備 考
10月	7日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	ストレッチ体操	伸ばして回して 長尾コーチと一緒に
10月	14日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	写経とご講話 & 尺八	浄源寺 森ご住職 静かなひとときを
10月	21日	二宮健康体操	前半：タオル体操 後半：お抹茶の会	井上恵子さんのご厚意で 抹茶を点てて戴きます
10月	28日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	カーリンコンの練習	31日の交流会に向けて

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。