

9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、雨も暑さも注意しましょう!!

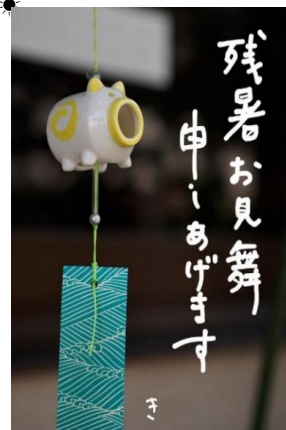
水分大切です。我慢しないでお部屋を涼しくしましょう

*** **サロン 開催しています**

火曜の朝 ちょっとみんなに会いにきませんか?

*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
9月	2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
9月	9日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	オリジナル 二宮体操	町高齢福祉課の方から
9月	16日	二宮健康体操	前半：タオル体操 後半：カーリンコン練習	10月の交流会に向けて
9月	23日	秋分の日	お休み	
	30日	第5週目です		

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。