

11月の予定

2025/10/25

一色・緑が丘地区社協部会

部長：橘川恵子

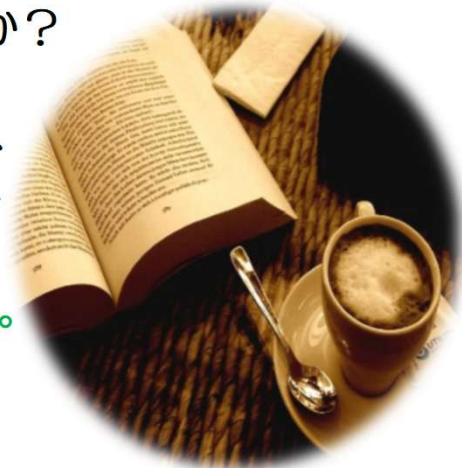
数週間前の猛暑は何処へいったんでしょうか？
過ごしやすい季節になりました。
朝晩の寒さは日に日に増していきますから、
カーペットやこたつも準備しないとね、

*** **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
11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	伸ばして回して 長尾コーチと一緒に
11月	11日	二宮健康体操 （ウォーミングアップ）	前半：防犯講話 後半：交通安全講話	大磯警察書より ・生活安全課の方 ・交通安全課の方
11月	18日	二宮健康体操	前半：タオル体操 後半：年末のお掃除講座	前半・健康普及員の方 後半・講師：西山行男さん
11月	25日	二宮健康体操 （ウォーミングアップ）	感染予防について	北里大学医学部 学生の方々

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。

