

# サロンせせらぎ通信

## 回覧

令和8年

## 9月の予定

2026/8/25

一色・緑が丘地区社協部会

副部会長：宮田竜紅

8月は、通いの場はお休みのため皆さんにお会いできず淋しかったですね。

今年の夏は昨年に比べ、朝晩は大分過ごしやすかったように思いますが、まだまだ暑さは続きそうです。

体調に気を付けながら過ごしましょう

\*\*\* 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 毎週火曜日 |            | 前半（30分程度）             | 後半（1時間15分程度） | 備考                   |
|----------|------------|-----------------------|--------------|----------------------|
| 9月       | 1日         | 二宮健康体操<br>(ウォーミングアップ) | ストレッチ体操      | 伸ばして回して<br>長尾コーチと一緒に |
| 9月       | 8日         | 二宮健康体操<br>(ウォーミングアップ) | 介護保険について     | 社会福祉士の方からの話し         |
| 9月       | 15日        | 二宮健康体操<br>(ウォーミングアップ) | 健康づくり介護予防    | 健康づくりサポーターの方         |
| 9月       | <b>22日</b> | <b>秋分の日</b>           | お休み          |                      |

※ 9月29日は、第5週目のためお休みです。 10月6日にお会いしましょう◎

◎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。