

サロンせせらぎ通信

回覧

令和8年

10月の予定

2026/9/25

一色・緑が丘地区社協部会

副部会長：宮田竜紅

9月は、雨の多い日が続きましたが、お元気でお過ごしでしたでしょうか。

今月は、防災月間です。サロンでは13日に消防の方から防火のお話がありますが、災害はいつ起こるかわかりません。日ごろからの備えを心掛け、体調にも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
10月	6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	13日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	防火講座	消防本部の方から
10月	20日	二宮健康体操 (ウォーミングアップ)	写 経	浄源寺 森ご住職
10月	27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	29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。

