

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
2月号				びんころ体操 13:30~15:00	 節分	
5	6	7	8	9	10	11
	楽しく体操 13:30~15:00		熊谷さん・ 川上さんの ストレッチ 9:00~10:00	びんころ体操 13:30~15:00	健康相談 11:00~12:00	建国記念日 
12	13	14	15	16	17	18
				びんころ体操 13:30~15:00		
19		20	21	22	23	24
				熊谷さん・ 川上さんの ストレッチ 13:30~14:30	ふれあいサロン 13:00~15:00	
26	27	28				

**和野支援員だよ!**

**今月も凍結防止を心掛けましょう**

**インフルエンザが流行しています**  
 栄養と休養をしっかりととり、人ごみは避けましょう。適度な  
 温度・湿度を保ち、外出後の手洗い・うがいを行ないましょう。



**雪が降り、路面が凍結することが多くなります。車の運転や歩行時は十分に注意しましょう。小さな歩幅で足の裏全体をつけて、急がず焦らず余裕をもって歩きましょう。**