



ほろいわだより

平成29年2月第57号

……2月の行事予定……

2/ 1(水)	健康相談	13:30~14:30
2/ 9(木)	楽しく体操	13:30~15:00
2/13(月)	熊谷・川上さんのストレッチ	15:00~16:00
2/15(水)	ひだまり広場	10:00~11:30
	つどい・いどばだ報告会とお茶っこの会	13:00~15:00
2/19(日)	お茶っこしましょう	13:00~16:00
2/21(火)	健康相談	13:30~14:30
2/22(水)	熊谷・川上さんのストレッチ	13:30~14:30
2/24(金)	ノルディックウォーキング	10:30~12:00
	ふれあいサロン	13:00~15:00

ひだまり広場(1/24)



社協さんのお茶っこの会です。

ポールストレッチ(1/26)



ポールを使って体をほぐしました。