

# 3月

## こみカレンダーと行事



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ひな祭り会 10:30~ 	4
			空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	
5	6	7	8	9	10	11
	燃えるゴミ 粗大ゴミ			燃えるゴミ	紙・布	
12	13	14	15	16	17 熊谷さんの ストレッチ 13:30~14:30	18
	燃えるゴミ ビン	健康相談 11:00~12:00	空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	
19	20	21	22	23	24	25
	燃えるゴミ		草・枝	燃えるゴミ	紙・布	
26	27	28	29	30	31 川上さんの ストレッチ 10:00~11:00	
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	

### 2月のイベント風景

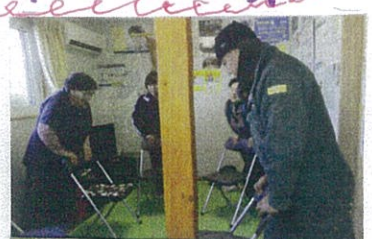
川上さんの  
ストレッチ

無理せず遊び感覚で楽しんでね。

### 健康相談

今月のテーマは「便秘」についてです。  
気軽に相談しましょう。  
(相談は無料です。)

### 楽しく体操



体を動かした後は水分補給を

### 大々さんの ストレッチ

指を使って脳トレ。出来なくても笑うのが一番の脳トレなんです。

