

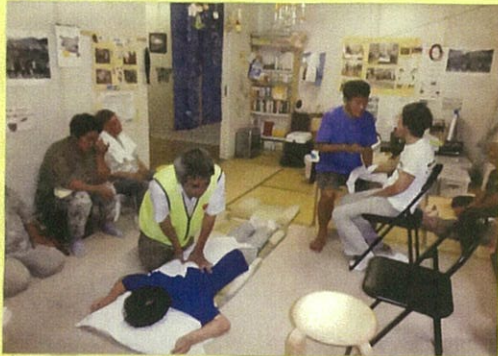


芳香会



片瓜さんのマッサージ

クラフト



10月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 DVD上映会 13:00~15:30	2 熊谷さんの ストレッチ 13:30~ 15:00	3
4 健康相談 11:00~12:00 カラオケ 13:30~15:30	5	6	7	8 DVD上映会 13:00~15:30	9 支援員地区 ミーティング 11:00~ 12:00	10
11 体育の日	12	13	14 楽しく体操 13:30~15:00	15 DVD上映会 13:00~15:30	16	17 マッサージ 13:00~ 17:00
18	19 カラオケ 13:30~15:30	20	21	22 DVD上映会 13:00~15:30	23 ふれあいサロン 13:00~15:00	24
25 手仕事とあ茶っこの会 10:00~12:00 盛岡友の会	26 カラオケ 13:30~15:30	27 片瓜さんの マッサージ 14:00~15:30	28	29 DVD上映会 13:00~15:30	30 熊谷さんの ストレッチ 13:30~15:00	31

朝夕と日中との気温差があります。
着るもので調整しながら、
体調管理をしっかりといきましょう。