



# 小鯨山だより



日	月	火	水	木	金	土
		1 住民説明会 13:30~15:00	2	3 文化の日	4	5
			空き缶	燃えるゴミ	プラスチック	
6	7	8	9	10	11 健康相談 11:00~12:00	12
	燃えるゴミ ビン		草・枝	燃えるゴミ 燃えないゴミ	紙・布	
13 お茶っこ・ 相談会 13:00~16:00	14	15	16 味の素減塩 クッキング 10:00~13:00	17	18 住民説明会 13:30~15:00	19
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		空き缶	燃えるゴミ	プラスチック	
20 音楽療法 15:00~16:00	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 健康相談 11:00~12:00	26
	燃えるゴミ ビン			燃えるゴミ 燃えないゴミ	紙・布	
27	28 熊谷さんの ストレッチ 11:00~12:00	29	30 歌っこサロン Tsubomi 9:30~11:00	<p>寒くなってきましたね。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が怖い時期です。予防注射や手洗い・うがい・マスクを着用するなどの対策しましょう！</p>		
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		草・枝			

## 出前音楽会

楽団ひとりさんの演奏、歌声は素敵でしたね！  
皆で歌ったり笑ったり、楽しい時間でした！

## 運動教室

ボールに座ってバランスをとったり、  
足に挟んでギュッと押し合ったりと、  
激しい運動ではなく家の中でも  
できる運動でした( )