

前段通信

前段談話室

NO56. (12月号)

随時発行

11月イベント

11月16日健康相談

! 糖尿病予防は食生活の見直しから!
パンフレットを見ながら個別に指導を受けて有意義な健康相談でした。

糖尿病の予防には食生活の改善が大切です。



食事は腹8分目を心がけましょう



11月22日 けん玉教室



今年のカレンダーも、残り1枚となりました、慌ただしく感じる師走ですが、体調を崩さずに今年一年を締めくくりましょう



地震津波注意報に伴い子供たちも休校となりけん玉に参加してくれました。持ち方の基本等を教えてもらい、子供達と一緒に過ごした一時、あっという間に終わったよね、疲れたけど楽しかった。(^^)、(^^)

お知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)まで
年末年始の休みのため談話室に
支援員は不在となりますのでよろしく
お願いします

12月イベント予定表

5日(月)ストレッチ体操	川上さん	9:30~10:30
6日(火)けん玉教室	埼玉県狭山市ボランティア	10:00~12:00
8日(木) 楽しく体操	地域包括支援	13:30~15:00
9日(金)吹き矢・輪投げ	生涯学習課	10:00~11:00
11日(日)お茶っこ相談会	遠野まごころネット	13:00~16:00
19日(月)ストレッチ体操	川上さん	9:30~10:30
20日(火)健康相談	予防医学協会	11:00~12:00