



11月になり、より一層秋が深まり冬の訪れを感じる様になりましたね。急な冷え込みにより体調を崩しやすい時期でもあるのでしっかり寒さ対策してくださいね。11月もポールウォーキングありますよ 一緒に歩きましょう。

11月4日(火) 13時30分～体操指導
百歳体操の時に理学療法士さんが来てくれて注意点や動作指導をしてくれます。年に1回は体操指導をしてもらいます。依包・川西・伊才野のサテライトも体操指導してもらいました。



毎週木曜日 15時前後
フジの移動販売車が来てくれます
誰でも買い物できますよ



11月26日(水) 10時～ 350円
今月の手芸は松ぼっくりやどんぐりを使って飾りを作ります。見本もとってもかわいくできました。先着10名ですので早めの予約をお願いしますね。



日々の暮らしの中でちょっとした困りごとなどありませんか？一人で悩まず相談して下さいね。