

前田仮設団地たより

第21号
前田公園仮設住宅
平成25年12月

12月になりましたね！今年もあと1ヶ月になりました。
だんだん寒くなってきました。お体に気をつけてくださいね。

★12月の催し

3日（火）健康相談（前田仮設談話室）
11:00～12:00

うがい・手洗いで
インフルエンザ・ノロウイルスの
予防

★ストレッチ・ラジオ体操

* 気温も一気に下がりすっかり冬の様相

寒くなると筋肉が収縮し血流も悪くなるので、肩こり・腰痛な
どの症状が悪くなっているのではありませんか？

* そこで身体を温めてから

ストレッチやラジオ体操をしてみてくださいね！！



いちごの苗 植
えてみました！

