



下富岡住宅だより

11月号
No.2

日ごとに寒くなってまいりました。

10月下旬は沢山の支援物資が配給されました。

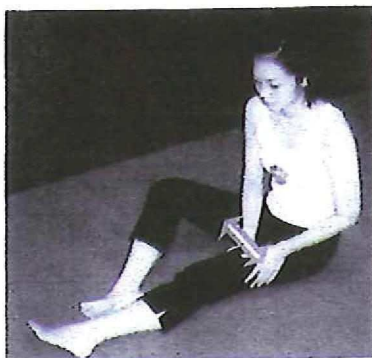
寒さ対策に活用しこれからの「冬」到来に備えましょう。

11月の予定

1日 お茶会（遠野まごころネット）

☆予定が入り次第お知らせいたします！

クルクルトントン



- ①片足を前に投げ出します。
反対側の脚は、楽に曲げておきましょう。
- ②手で膝の横を持ち、小さく膝を持ち上げたりおろしたりを繰り返します。
- ③伸ばしている脚を股関節から引き抜くように回します。

今月の簡単な
ストレッチ
です！

先月より談話室に
パソコン・コピー機が
設置されました。
お気軽にご利用下さい。

連絡先
支援員 高橋

☎02-2620-1234