



くろじった通信

5月の行事



第20号
黒土田仮設 25年 4月30日

日	月	火	水	木	金	土
			1 足湯&手芸 14時~17時	2	3 憲法記念日	4 移動図書館 15時~16時
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 切絵教室 13時30分~16時	9	10 ストレッチ&ハンド マッサージ10時~	11
12 母の日	13	14 陽だまりの会 10時~12時	15	16	17	18移動図書館 15時~16時
19	20	21	22	23	24	25
26	27 就職相談 10時~11時30分	28 陽だまりの会 10時~12時	29	30	31	 



春です!! さあ
からだにいいことはじめましょう

ノルディックウォーキング体験者募集!!
子供から青・壮年層・特に高齢者、歩くことに不安のある方も体験参加してみませんか?

- 2本のポールを使って屋外を歩くスポーツです
背筋が伸び、姿勢が良くなり、ひざや腰など体に負担のかからない楽な歩き方が出来ます
- 有酸素運動で健康維持・増進と生涯自立歩行を目指しましょう!
- 身長に合わせたポールを 貸出いたします
(日本赤十字社 岩手県支部)



4月17日の様子です

今後のノルディックウォーキングの予定

6月14日 (火) 13:30~15:00
 7月17日 (水) 10:30~12:00
 9月11日 (水) 13:30~15:00
 10月18日 (金) 10:30~12:00

**5月 18日(土)綾里中学校
25日(土)綾里小学校**

お知らせ

赤組・白組

がんばれ!!



移  動  販  売 

○お買い物、どうしていますか?!

*5月11日から岩手生協の移動販売が仲間入りいたします
一度のぞいてみて、下さい。

店名	曜日	時間	種類
マイヤ	月・木	12時頃~	食品 日用品
イオン	火	11時30分頃~	食品 雑貨・日用品
生協	火・木・土	12時45分頃~ 13時15分まで	食品 雑貨・日用品

○移動販売の他にもこのようなものがあります

あなたの代わりに、買い物を代行します
代行料は 1回につき100円ですが、重いものやかさばる物などの時に便利です
(大型の商品については、ご相談願います)

芽でるカー 大船渡(月~金 9時~16時まで)
(特定非営利活動法人参画フランニング・いわて)

でんわ:080-6290-9068まで