

甫嶺仮設だより 9月号



今週の予定

毎週（火）	やすらぎの家（社会福祉協議会）	9：00～
	学習支援（エンパワメント）	18：00～
12・26（木）	琴嶺会（大正琴）	13：00～
5（木）	陽だまりの会（社会福祉協議会）	10：00～
11（水）	ノルディックウォーキング（日本赤十字）	10：30～
	健康相談（よぼういがく協会）	11：00～
	歯科相談（歯科医師会）	11：00～

「天高く馬肥ゆる秋」



食欲の秋・読書の秋・運動の秋

秋は過ごしやすいイメージが強いですが、実は一年でもっとも体調を崩しやすい季節だそうです。1日の気温差が10度近くもあったり、日照時間も短くなるなどの生活リズムを崩しやすくなりますので、十分注意してください。

8月の行事

