

地ノ森っこだより

3月の予定

3日(日)	13:00~13:30	移動こども図書館
5日(火)	10:00~12:00	郵便局訪問サービス
8日(金)	13:00~	メガネのパリミキ
9日(土)	昼食時	炊き出し
10日(日)	9:30~12:00	木材ストラップ作成
15日(金)	10:00~12:00	陽だまりの会
19日(火)	10:00~12:00	郵便局訪問サービス
21日(木)	13:00~15:00	移動図書館
22日(金)	10:00~12:00	陽だまりの会
23日(土)	10:00~	動作法
	14:00~16:00	お茶会
25日(月)	9:30~	足湯&アロマトリートメント
27日(水)	13:30~15:00	ルディックウォーキング

※他、予定が入り次第**掲示板**にてお知らせします。
開始時間厳守でお願いします。

花粉症対策



まだまだ寒い日が続いていますが、花粉が飛び始めました。
早めの対策をしましょう。
今年は花粉の量が多いようです。



- ★めがね
- ★マスク
- ★お茶
- ★ヨーグルト



など効果があるようです。ためしてみてもいいかも…！