




# 2020年10月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
<p>お問い合わせ</p> <p>生活支援相談員 080-2823-7570 〒028-1115 大槌町上町1-1</p>		 <p>社協の「ひだまりサロン」と「こ茶っこ」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。</p>		1	2 大変	3
				<p>ひだまりサロン 場所 三枚堂第3町営集会所 時間 10:00~11:00</p>  <p>『こ茶っこ』の場所は 県営上町AP集会所です。開所曜日は、火、水、金、土です。</p> <p>こ茶っこで認知症サポーター養成講座を開催しました。</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p>		
4	5	6	7	8 大変	9	10
 <p>ひだまりサロン 場所 赤浜三日月団地公園テント 時間 10:00~11:00</p> <p>みんなで身体を動かして健康寿命を延ばそう</p> 		<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 		<p>柞内地区『お茶っこの会』座ってできるストレッチをみんなでしました。</p> 		<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 
11	12	13 大変	14	15	16	17
 <p>ひだまりサロン 場所 三枚堂第1町営敷地テント 時間 10:00~11:00</p> <p>たまには、みんなで一緒に歩こうヨ</p> 		<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 		 <p>花輪田地区お茶っこの会</p>	<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	
18 大変	19	20	21	22	23	24
 <p>ひだまりサロン 場所 大ヶロ1丁目町営集会所 時間 10:00~11:00</p> <p>座って出来る筋トレをして転ばないように足腰を丈夫にしましょう</p> 		<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 		 <p>花輪田地区『お茶っこの会』みんなで指運動をしました。</p>	<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	
25 大変	26	27	28	29	30 大変	31
 <p>岩手県立大学からの実習生 木村菜理乃さんです。</p>	<p>ひだまりサロン 場所 吉里吉里町営集会所 時間 10:00~11:00</p>  <p>ぐーちょきぱあ運動で脳トレ</p>	 <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	<p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の</p> <p>適塩生活で数値が改善できたわ</p> 	<p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 		

