

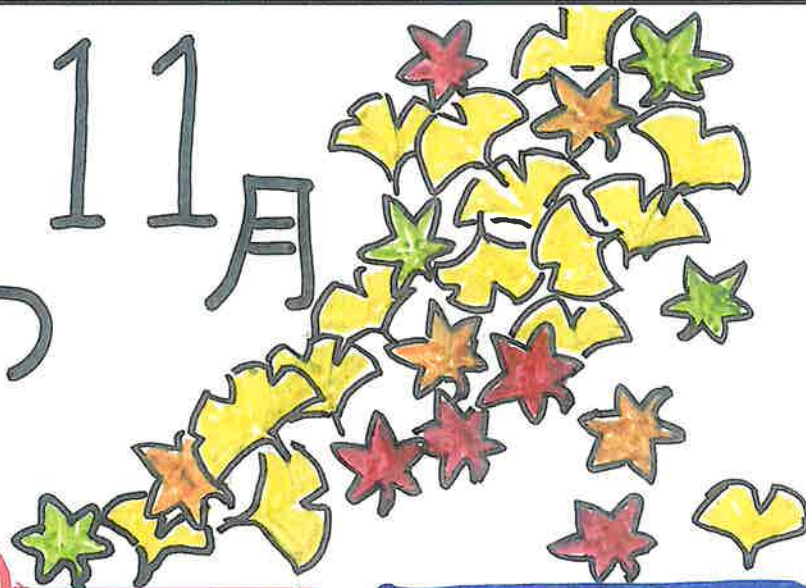
あたたか 11月 くろいわ

出前講座

11月19日(火) 13:30~

試してみよう! あなたのお口の方は...?
~ オーラルフレイルを知ろう ~
口腔機能測定と、かみかみ有歳たいそう
の効果을高めるためのポイントについて...
歯科衛生士エムが お教えくれます。

ぜひ... おいで下さい... ♪



11月20日(水)
カレーの日です。

今月からテイクアウトも
できますよ...
ご予約して下さいね。

センターでも
食べられ

いきいき
ウォーキング

11月23日(土) "黒岩"を歩こう!
行き先は... あなたのしめで...
くわしくは、集落活動センター
山口、中内まで...
今は



あたたかは、毎日、月曜日~金曜日の
午前9時~午後4時まで、お弁当
お弁当。送迎もご希望の方は、
前日までに連絡をお願いします。
コーヒも飲みに来てね... ♪

急に、朝・晩 涼くなりました。秋だね...と感じます。
ですが、日中は暑く 寒暖差により、体調をくずしやすい
あります... お身体に気を付けてお過ごし下さいね。