

No. 237

虹 通 信

2020年2月

担当：小川・河村



今年は寒暖差が激しく、インフルエンザだけでなく新型コロナウイルスが発生しています。

健康管理に気をつけ、外出時はマスク着用・手洗い・うがいを徹底しましょう！



1月の全体会議で教わった「ケアヨガ」で縮こまっている体を無理なくほぐすなど日々の際間時間で行っててください！

<2月の全体会議・研修会>

テーマ：「足浴」

日時：2月19日（水）18：15～

場所：高根台公民館 第1.2.3集会室

持ち物：フェイスタオル2枚、バスタオル1枚
45ℓのゴミ袋、雑巾1枚
筆記用具、四つのお約束、名札

2月の活動報告書、3月の予定表の受け渡しを下記の日時で行います。

2月28日（金）13：00～18：00

2月29日（土）09：00～12：00

