



おたっしゃ家 予定表

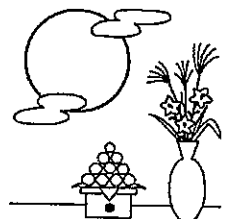
申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家（中央小学校内）
 472-2716

月	火	水	木	金
2 健康はお口から 講師精田紀代美さん	3 ★ 音楽を楽しもう 和玲の会	4 習字教室 指導清水順子さん 読み聞かせ 上市図書館職員	5 大正琴 サフラン	6 おわら踊り 上市風の会
9 手芸 深川清子さん	10 富山マラソン のぼり旗 作成	11 いきいき体操 指導 有山静子さん	12 富山マラソン のぼり旗 作成	13 誕生会 （9月生まれ）
16 敬老の日	17 モルック	18 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	19 三味線に合わせ 唄おう（釧路民謡）	20 転倒・介護予防体操 アピアスポートクラブ
23 秋分の日	24 ミニ講座 研修医	25 習字教室 指導清水順子さん	26 楽しく太極拳で体操 指導富田・杉木さん	27 ペタンク 伊井好作さん 上市町社会福祉大会
30 手芸 深川清子さん	6日に風の会の皆さんのおわら踊りが小学校の体育館で開催。5年生の生徒も参加して大きな輪踊りをします。ぜひ参加してください。 応援のぼり旗、デザインを描いて11月にある富山マラソンで飾ってもらいましょう			

※ 予定が変更になる事もあります ★1:30 帰宅します

月見

中秋の名月を楽しむ月見の季節です。月見団子を供えたり、すすきを飾ったりする風習があります。すすきは魔よけの意味があるとされています



防災の日

1923年の関東大震災を教訓に、毎年9月1日は防災の日とされています。この日は防災訓練や備蓄の確認などが行われます

秋の味覚

サンマや栗、梨など秋の味覚が旬を迎える時期です。
 特にサンマは血液をサラサラにする効果があるとされています

健康管理

寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節です。冷えを防ぐために首や足裏を温めると良いとされています

