

地域活動支援センター 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休館
2	3	4	5	6	7	8
休館	太極拳	あゆみMC 10:30～	地活職員会議 10～11	絵しりとり 10:30～		麻雀倶楽部 ～10
						カラオケ 13:30～15
9	10	11	12	13	14	15
休館	ゲーゴルゲーム 10:30～		モルック 10:30～	絵手紙教室 10～		休館
					手仕事、話し事 13:30～15	
16	17	18	19	20	21	22
休館	ウォーキング 10:30～	手話で話そう 10:30～		春分の日		麻雀倶楽部 ～10 ミーティングG 10:30～
						カラオケ 13:30～15
23	24	25	26	27	28	29
		SST 10:30～	音楽クラブ 10:30～	手仕事、話し事 13:30～15	意見交換会 10:30～	こもれば GG&お花見交流会 万葉公園 10～
休館						
30	31					
	ウォーキング & ランチ 10:50～12:50					
休館						

○講座等の活動は、やむを得ず中止になる場合があります。

参加を希望される場合は、事前に電話等で確認していただくことをお願いします。

第8回

地域活動支援センター 自由律だったり 定型律だったり 俳句だったり 川柳だったり の世界

何をするにしても
他人の評価を気にするのは
勿体ない

日の当たる人生
日陰ばかりの人生
どれも人生

失言をしなさいと

当たり前でない時
当たり前の有がた身が
分かるものである。

大雪 人が歩いてても
車は止まる

甘いお菓子を禁止されている父に
ほんの少し
甘いお菓子のおみやげ

生涯
高齢者と
あう飲び

命はね 儂いから 愛しいんだよ

島根の日本一

「にっぽん美肌県グランプリ 2018」

(ポーラ調べ)

「肌がうるおっている」「ニキビができにくい」部門が1位など、肌の保湿や保護に重要な、角層の状態が良いことがうかがえます。

生活面において、ストレス軽減や食習慣の改善など、美肌に良い生活習慣が増えていることが、首位の要因だと考えられます。



2025 地活新年会！

