

## 毎週月曜日は健康づくりの日



### 虹のかけ橋（百歳体操）～アロママッサージ～移動販売車でお買い物

毎週月曜日（祝日を除く）午後1時30分から百歳体操を始めました。「虹のかけ橋」と名づけ、いきいき活動ポイント事業として広島市の認可もいただきました。この日は体操だけでなく、希望される方は手のアロママッサージを受けることもできます。看護師が行ないますのでいろいろな相談も受け付けています。

また、体操の後には、2時40分に生協の移動販売車が来ますので、お買い物もできます。

お惣菜から日用品までぎっしりと積み込んだ販売車です。特に人気なのはお刺身やお惣菜、果物、お寿司のようですが、野菜や切り花等もありとても便利です。是非お立ち寄りください。



どなたでも参加できますよ。1ヶ月100円の会費です。



今年も祇園東中学校からプランターを届けていただきました。生徒さんたちが植え付けてくださったものです。株も少し大きくなりたくさん花を咲かせています。ちなみに昨年いただいたベゴニアは今年も花をつけています。

## 2月の行事予定

- ♡ふれあい会食 2月21日（金）  
11時～12時30分
- ♡ふれあいカフェにじいろ 10時～14時  
6日（木）7日（金）13日（木）14日（金）  
26日（水）27日（木）28日（金）
- ♡九丁目カフェ 6日 14時～16時  
毎月第1木曜日
- ♡野菜販売 12.19.26日  
いずれも水曜日 11時～12時
- ♡パン販売 毎週水曜日 11時～12時
- ♡生協ひろしま移動販売は毎週月曜日  
14時40分～15時00分（祝日も）

## センター事業団さんによる 野菜栽培開始（屋上畑）



12月に種をまいた小松菜や青梗菜が芽吹いています。職員だけではなかなか手が回らなかった屋上の畑を、清掃でお世話になっているセンター事業団さんが管理してくださることとなりました。どんな野菜が育つか楽しみです。