

# 健康フラザだより

## 《10月の予定》

9日(祝): 体育の日

(月曜日ですが祝日のため営業します。

翌10日(火)が定休日となります。)

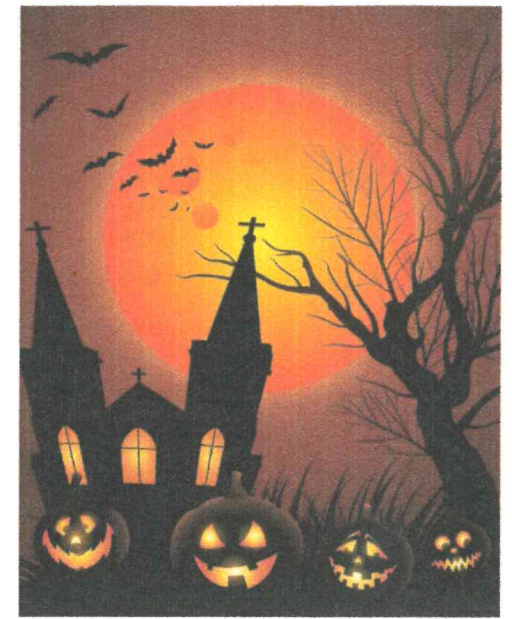
13日(金): 健康教室

(千曲市健康づくり応援団による)

・軽体操・脳トレ・ストレッチ)

21日(土): 秋の音楽祭

(屋代高校吹奏楽部の皆さん)



おいしい秋本番です。  
 そのほか出が悪い、せんまも少ない。  
 ただ、毎年変わらないのは、  
 『紅葉と落ち葉』です。  
 これは日本の秋!!と感心します!!

ブドウ、梨、りんご……  
 果物のおいしい季節になりました。  
 新しい品種が年々増えて  
 名前が覚えられずせん  
 色々な種類、味わってみるの  
 楽しいですね。

秋!! 何を食べても美味しい季節です。  
 なんで健康診断が秋なのか? \*  
 体重はなんとかキープしていたのに  
 お腹回りが0cmも増えていました。  
 ショック……適度な運動と食  
 事に気を付けメタボにならない  
 ようにと……!! わかっています!!

# 10月

森林浴が体にとても  
 良いそうです。  
 ウォーキングもしお肌は!!  
 森林浴をしながら  
 ウォーキング出来る所と  
 言えば…… 將軍塚?  
 將軍塚へ行くぞー!!  
 (目標は週2くらい)  
 無理かな?  
 無理ですね。

朝・晩寒く朝日照時間★  
 もたんたん短くなり洗濯  
 日和も少なくなります。  
 ベンガル干物をそろと  
 カマ虫が飛んで来てイヤ!  
 すねえ、衣類を汚す時  
 かつしほすよね。  
 あの臭い、後玉のこり  
 ほんとうじやです。  
 今年はいつの年よりも多  
 い気がします。多分は何かある

秋のみのりのお米が お掃除をしていると  
 ホツリホツリとおちています。  
 新米が  
 食べれる時季  
 になりました。  
 今年は豊作  
 だったのかな?  
 楽しみです!!

