

岩手看護短期大学 専攻科 地域看護学専攻 学生

瀬川胡桃 菅原由貴 荒谷伯江 君川留美 今百華 畠山奈々

# しのっきー・しのちゃん通信

令和元年12月1日号



皆さん、こんにちは！岩手看護短期大学で保健師になる勉強をしている学生です。

朝晩、少しずつ寒くなってきましたが、皆さん、お元気でお過ごしですか？

今回の通信では9月7日（土）のウォークラリーの様子と12月のいきいきサロンをご案内します。

## 第10回 篠木地区 ウォークラリー 祝！令和！篠木の歴史新発見



準備体操 ハイ 1・2・3



しのっきー・しのちゃんとハイポーズ!! 記念写真



表彰式 景品楽しみ わくわく



全員集合!!! 楽しかったね!! 参加人数 81人 豚汁もおいしかったネ

### 【12月のいきいきサロンのご案内】

テーマ：「おいしく食べてもりもり増やそう！骨と筋肉！」

日時：12月11日（水）10時～ 滝沢市多目的研修センター

12月18日（水）10時～ 大釜駅前コミュニティセンター

※前回参加した方は、いきいきサロンへお越しの際に配布した黄色のファイルをご持参ください。今回で私たちの実習が最後になります。ぜひご参加ください！！

骨と筋肉を増やすお話や献立も紹介するので、ぜひ来てください！皆でセラバン体操もします。セラバンドを忘れずに持って来てください。

