

お達者

2025年
通信



防災訓練



おさない

歌姫再来！ミニコンサート



毎回楽しみ、レクリエーション



秋の大収穫大会～



秋は気温や湿度の変化により、体調不良が起こりやすい季節です。特に「秋バテ」や「アレルギー症状」に注意が必要です。

適度な運動・睡眠・栄養バランスの取れた食事を心がけてください。