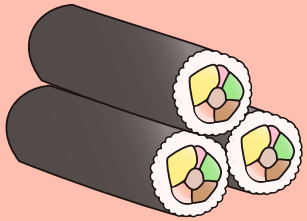
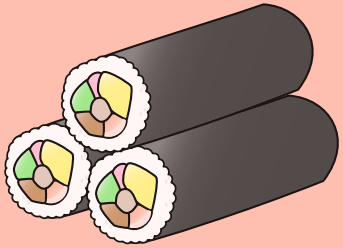


ゆうメール　2　月号



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ○○を学ぼう	3 14:30閉所
4	5 ボドゲ倶楽部（交流時間）	6 クラフト	7 パン販売 14:30閉所	8	9 ○○を学ぼう	10 14:30閉所
11 建国記念の日	12 振替休日	13 公園清掃 クラフト	14 パン販売	15	16 ボドゲ倶楽部（午前） ○○を学ぼう	17
18	19 クラフト	20 公園清掃	21 パン販売 14:30閉所	22 ○○を学ぼう	23 天皇誕生日	24 14:30閉所
15	26	27 公園清掃 クラフト	28 パン販売	29 料理教室		

プログラム実施時間

10:30～11:40　パン販売
11:00～12:00　公園清掃・ボドゲ倶楽部・料理教室
14:25～15:30　クラフト・ ○○を学ぼう
15:30～　ボドゲ倶楽部

少しづつ温かくなってきましたね。

社会福祉法人つむぎ福祉会 青年の自立支援センターゆう

〒577-0054　東大阪市高井田元町2-4-6
TEL:06-6787-2008　FAX:06-6787-2018

簡単！肩のストレッチ

皆さん、毎日お疲れ様です。今回は、簡単にできる肩のストレッチを紹介したいと思います。疲れたときに試してみてくださいね(^^)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

①右腕を肩の高さに上げます。

②左腕で身体に引き寄せます。

③肩の後ろから外側が伸びたところで30秒止めます。

④①～③を2、3回行います。

⑤右腕が終わったら、左腕も同じようにストレッチします。

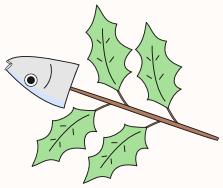
2月クイズ

Q1. 2月は1年の中で一番短い月（日数の少ない月）ですが、何日まででしょうか？

①27日

②28日

④29日

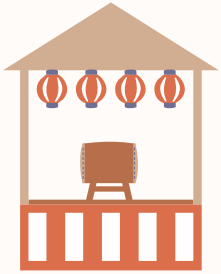


Q2. 毎年2月には北海道の札幌で「さっぽろ〇〇まつり」が開かれます。
〇に入るのはなんでしょうか？

①ラーメン

②雪

③花火



Q3. 2月3日は「節分の日」です。「鬼は外、福は内」と豆まきをしますが、どうして豆をまくでしょうか？

①鬼退治するのに豆は投げると固くて痛くてちょうどいいから

②自然に優しいから

③豆には病気を避ける力があると言われているから

（答え）
Q1. ②　Q2.②　Q3.③

「さっぽろ雪まつり」は1950年から開かれている歴史的なお祭りです。
雪や氷で作った雪像・氷像などを見て楽しむことができます。