





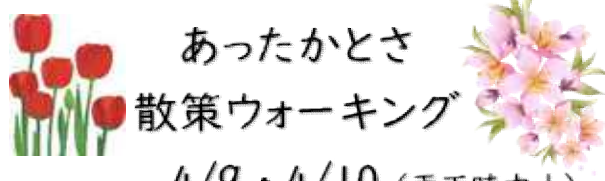
# 令和6年 4月 あったかとさ集いカレンダー

※状況により予定  
変更の場合があります。  
ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
1  健康体操	2  健康体操	3  健康体操	4  健康体操	5  男性クラブ	6	7
8  いづみサテライト カフェの日 AM10時～	9  散策 ウォーキング	10  散策 ウォーキング	11  健康体操	12  北原サテライト 春の芸術祭	13	14
15  折り紙で こいのぼり作り 参加費：200円	16  健康体操	17  健康体操	18  健康体操	19  地域訪問day	20	21
22  ゴムバンド 体操	23  ゴムバンド 体操	24  ゴムバンド 体操	25  ゴムバンド 体操	26  あったかよりや カフェの日 AM10時～PM1時	27	28
29  祝日でお休み	30  健康体操			<ul style="list-style-type: none"> <li>・あったか散策ウォーキング：4月9日・4月10日 13時30分発</li> <li>・折り紙でこいのぼり作り：4月15日13時30分～参加費200円</li> <li>・ゴムバンド体操：4月22日～4月25日 13時30～</li> <li>・あったかよりやカフェ：4月26日 10時～13時まで</li> </ul> <p>※人数制限により参加をお断りすることがあります。ご了承下さい。 ご不明な点等ございましたら、あったかとさまでご連絡を</p>		



移動販売車：サンプラザ毎週月曜PM13：00頃 ・とくしまる毎週火・水・木AM10：30頃



**あったかとさ**  
**散策ウォーキング**

4/9・4/10 (雨天時中止)

春に咲く花を眺めながら  
ウォーキングをしてみませんか(\*^\_^\*)

☆出発時間：13時30頃

※行き先により出発時間の変更があります

☆集合場所：あったかふれあいセンターとさ

※参加希望の方は4/5迄に下記へ  
ご連絡をお願い致します。



**北原サテライト**  
**北原芸術祭開催！**

北原地区の方によるお能やオカリナ演奏  
手品堂さんのマジックショーなど  
盛りだくさんです。是非お越しください

日時：4月12日 (金)

時間：13：00～14：30

場所：北原公民館 

※送迎希望の方は4/5迄に下記まで  
ご連絡をお願い致します。

あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1  
☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



YouTube



インスタ

# R6年 4月 あったかふれあいセンターとさ 各サテライト予定表

## いづみサテライト

### ★「ラーゲリより愛をこめて」

4/4 (木) 12:30~15:00

ご参加無料です。

是非皆さまのお越しをお待ちしております。



### ★カフェの日

4/8 (月) 10:00~13:00



毎月1回カフェを開催しています。

モーニングセット300円 アイスクリーム50円

ご予約はあったかとさへご連絡下さい

### ★インナーマッスル運動 初級編

4/11 (木) 13:30~14:30

講師の中平和代先生をお迎えし、身体の内側の筋肉をゆっくりとした呼吸法で鍛えていく運動です。ご参加お待ちしております。



### ★ボッチャレク 4/22 (月) 13:30~14:30

場所：土佐市市野々34-1 いづみふれあいセンター (旧いづみ保育園跡)

日時：毎週月曜と木曜 10:00~15:00 開所 ※祝祭日は休み

毎週月曜はサンプラザさんの移動販売車が来ています (カフェの日は休み)

## 北原サテライト 北原春の芸術祭



桜の季節に素敵な音楽を聴いて癒されませんか？

北原地区の方が中心に演奏や舞をご披露していただきます。

場所：土佐市北地 6 9 5 (北原公民館) コーヒー代50円

日時：4月12日 (金) 12:30~受付 13:30~開始 15:00終了予

## 末光あったかキラキラ星

### 百歳体操&おしゃべり会



13:00~百歳体操 13:40~おやつを食べながらおしゃべり  
皆様のお越しをお待ちしております。

場所：土佐市北地 (末光ふれあいの家) 参加費：100円

日時：4月26日 (金) 13:00~15:00

## 波介サテライト (気まま)

★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)



モーニングセット300円

場所：土佐市波介 (真鍋さん自宅倉庫)

日時：4月10日 (水) AM10:00~

## 波介 (輪) 居場所支援

★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)



モーニングセット300円

場所：土佐市波介4369 (波介コミュニティセンター)

日時：4月17日 (水) AM10:00~

※予定は状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先：土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA\_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム



あったかふれあいセンターとさよりお知らせ

# いづみふれあいセンター4月の予定

♡地域の皆さまが、ご自由に集う場所です♡



モーニングセット 300円  
アイス 50円

ご予約の無い場合、売り切れになる事があります。事前に予約をして頂けると安心です。下記までお電話下さい。

ご連絡先 ☎ 088-855-1385(AM8:30~PM5:30 土曜、日曜はお休み)

※毎週月曜はサンプラザハッピーライナーが来ています。PM2時頃(カフェの日は休み)

★4月4日(木)PM12時30分~映画上映

★4月11日(木)PM13時30分~インナーマッスル体操

★4月22日(月) PM13時30分~ ボッチャ

場所:いづみふれあいセンター(旧いづみ保育園)

お問い合わせ先:あったかふれあいセンターとさ

☎088-855-1385

あったか youtube



あったかとさインスタ



裏へ続く

# あったかとさ拠点集い予定



拠点はデイサービス純信の里併設で開催しております。地域の皆さん

誰でも参加 OK です。是非お気軽にお越し下さい(^^)/

令和6年  **4月** あったかとさ集いカレンダー

※状況により予定変更の場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
1  健康体操	2  健康体操	3  健康体操	4  健康体操	5  男性クラブ	6	7
8  いづみサテライト カフェの日 AM10時～	9  散策 ウォーキング	10  散策 ウォーキング	11  健康体操	12  北原サテライト 春の芸術祭	13	14
15  折り紙で こいのぼり作り 参加費：200円	16  健康体操	17  健康体操	18  健康体操	19  地域訪問day	20	21
22  ゴムバンド 体操	23  ゴムバンド 体操	24  ゴムバンド 体操	25  ゴムバンド 体操	26  あったかよりや カフェの日 AM10時～PM1時	27	28
29  祝日でお休み	30  健康体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あったか散策ウォーキング：4月9日・4月10日 13時30分発</li> <li>・折り紙でこいのぼり作り：4月15日13時30分～参加費200円</li> <li>・ゴムバンド体操：4月22日～4月25日 13時30～</li> <li>・あったかよりやカフェ：4月26日 10時～13時まで</li> </ul> <p>※人数制限により参加をお断りすることがあります。ご了承下さい。 不明な点等ございましたら、あったかとさまでご連絡を</p>				

00 移動販売車：サンブラザ毎週月曜PM13：00頃 ・とくしまる毎週火・水・木AM10：30頃

**あったかとさ**  
**散策ウォーキング**

4/9・4/10 (雨天時中止)

春に咲く花を眺めながら  
ウォーキングをしてみませんか(\*^\_^\*)

☆出発時間：13時30頃  
※行き先により出発時間の変更があります

☆集合場所：あったかふれあいセンターとさ  
※参加希望の方は4/5迄に下記へ  
ご連絡をお願い致します。

**北原サテライト**  
**北原芸術祭開催！**

北原地区の方によるお能やオカリナ演奏  
手品堂さんのマジックショーなど  
盛りだくさんです。是非お越しください

日時：4月12日 (金)  
時間：13：00～14：30  
場所：北原公民館

※送迎希望の方は4/5迄に下記まで  
ご連絡をお願い致します。

あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1  
☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



YouTube



インスタ

※予定は新型コロナウイルスの状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先：土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA\_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム



あったかふれあいセンターとさ

# 北原サテライト 春の芸術祭

桜の季節に素敵な音楽を聴いて癒しに来ませんか？  
北原地区の方を中心に演奏や舞をご披露していただきます♪

🎵 日時 4/12 (金) 13:30～15:00 終了予定

(13:00受付開始)

🎵 場所 北原公民館 (土佐市北原695)

※駐車場はJA葬祭第2駐車場を臨時でお借りしております。

～プログラム～

オープニング 篠笛

お能 『観世流 鳳翠会』

オカリナ 『森の風』

ほのぼのマジック 『手品堂ジュン&アケミ』  
～とさ手品～

参加無料  
コーヒー&お菓子  
100円

主催・お問い合わせ

あったかふれあいセンターとさ (有) 四国総合介護システム

TEL 088-855-1385

URL [attakatosa@yahoo.co.jp](mailto:attakatosa@yahoo.co.jp)

あったかふれあいセンターは笑顔でつながる地域福祉の拠点です  
北原サテライトでは毎月第2金曜日午後から地域の集いの場を開催。  
子供から大人までみんなが集える場です。毎月色々計画しています。  
ぜひ皆様お誘いあわせの上お越しください♪

令和6年



4月

※ 3月19日現在の予定です。  
変更の際はご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 レクの日	2 やってみよう 脳トレ	3 百歳体操	4 あったか つながりカフェ 集いお休み	5 レクの日	6
7	8 自由に過ごす日	9 百歳体操	10 集い14時まで	11 ちょっとそこまで	12 健康麻雀	13
14	15 ちょっとそこまで	16 ボランティア定例会 10:30~	17 散らし寿司 ※保健センターで 行います	18 百歳体操	19 ちょっとそこまで	20
21	22 百歳体操	23 落語と 笑いヨガ 13:30~	24 お花の教室 13:30~	25 健康麻雀	26 百歳体操	27
28	29 昭和の日 お休み	30 レクの日				

蓮池サテライト 時間 10:00~  
場所 蓮池コミセン

船越サテライト 時間 10:00~  
「船越おしゃべり家」 場所 やすらぎの家

塚地サテライト 時間 10:00~  
「塚地こいこい会」 場所 塚地集会所

4月23日(火) 13:30~  
「落語と笑いヨガ」

“笑いのちからで ころとからだを  
元気に そして人と人をつなげます”  
をテーマに活動されている『アマ  
チュア落語家 花の家こなつさん』  
をお招きします。

笑って元気になりましょう!

散らし寿司の日



4月17日(水)

あったか高岡では「共食のススメ」として、  
ボランティアさんに協力いただき調理の  
日を開催しています。

皆と一緒に食べると食も進みます。  
土佐市保健福祉センターで開催します。  
参加を希望される方は、申し込みを願  
いします。

あったかふれあいセンター高岡

090-7783-7814

# あったかふれあいセンター高岡

## 蓮池サテライト

日時：毎月第2・4月曜日 10時～13時  
※体操・講話は10:30から始まります

場所：蓮池コミュニティーセンター

土佐市蓮池1332 電話番号 852-7928

利用料：無料（調理・製作などの材料費は自己負担となります）

### 2024年4月～6月の行事予定



4月 8日…お花見

4月22日…**ココカラダ**体操



5月13日…お茶会



5月27日…学び「口腔ケア」について



6月10日…体操「足指活で身体を整えよう」



6月24日…おしゃべりの日



**※予定は変更になる場合があります**

#### お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会

あったかふれあいセンター高岡

土佐市高岡町甲1771

088-881-5472

090-7783-7814

あったかふれあいセンター高岡は、市の委託を受け子供から高齢者まで誰もが安心・安全に暮らすことのできる地域の拠点として、支え合いの仕組みづくりやサービスの提供を行っております。

あったかふれあいセンター高岡  
塚地サテライトのお知らせ



# 塚地みんなこいこい会

## 4月18日(木)のご案内

### 「若返り顔ヨガ」



講師は 顔ヨガインストラクターの しょうかい まさよ 正塚 万紗依 先生。

顔ヨガは若返るだけでなく表情筋を鍛え、認知症予防・誤嚥性肺炎の予防にもなります。

♪ 口角が上がる と 運氣も上がる ♡



— 持ち物 —

- ・ 鏡 (置いて使えるもの)
- ・ ハンカチ 又は タオル



#### お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会

あったかふれあいセンター高岡

TEL 088-881-5472

090-7783-7814

開所日	毎月第3木曜日
開所時間	10:00~13:00
場所	塚地集会所
利用料	無料

※ ボランティアさん手作りの昼食 (300円) があります。



# あったかふれあいセンター高岡 船越サテライト

## 「船越おしゃべり家」

### 令和6年4月～9月スケジュール

4月10日



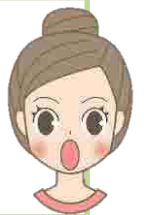
### お花見

晴れたら外で桜を見ながら  
お茶しましょう♡

5月8日

### 若返り顔ヨガ

顔ヨガインストラクター  
正塚 万紗依 さん



6月12日

### 落語と笑いヨガ

笑いヨガ講師・アマチュア落語家  
花の家こなつさん



7月10日

### ココカラダ体操

小松弘幸先生



8月14日

### おしゃべりの日



9月11日

### 学び 防災学習



**日時**

毎月 第2水曜日 10時～11時30分

**場所**

土佐市高岡町乙790-137  
船越児童公園 「やすらぎの家」

**利用料**

無料（製作・飲食代は自費となります）

お問い合わせ先

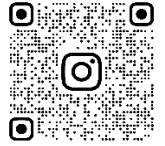
土佐市社会福祉協議会  
あったかふれあいセンター高岡  
TEL 090-7783-7814

予定は変更になる場合があります。  
ご不明な事があれば、お気軽にお問い合わせください。

# 2024 4月

あったかふれあいセンターさくら貝

お問合せ ☎ 088-856-0322 インスタグラム  
(8:30~17:30 土日祝休み) はこちら→



日	月	火	水	木	金	土
	1 ごぼう先生の 体操の日	2 ごぼう先生の 体操の日	3 うさはちマルシェ (宇佐八幡宮)	4 交通講話	5 ごぼう先生の 体操の日	6 休み
7 休み	8 カレンダー 作成	9 カレンダー 作成	10 カレンダー 作成	11 カレンダー 作成	12 新居サテライト カフェ	13 休み
14 休み	15 製作の日	16 製作の日	17 製作の日	18 製作の日	19 製作の日	20 休み
21 休み	22 23 24 25 26 ~おでかけの日~ とさっ子広場&ランチ					27 休み
28 休み	29 休み (昭和の日)	30 自由に 過ごす日	<div data-bbox="694 1064 1516 1377" data-label="Complex-Block"> <p><b>4月3日(水) うさはちマルシェ</b>   宇佐八幡宮で初のミニマルシェが            開催されます!! コーヒー片手にお花見も!            地元のお菓子店や和雑貨、うぎいちゃんの            グッズに宮司さんの占いも必見です!!</p> </div>			

**4月3日(水) うさはちマルシェ**  
 宇佐八幡宮で初のミニマルシェが  
 開催されます!! コーヒー片手にお花見も!  
 地元のお菓子店や和雑貨、うぎいちゃんの  
 グッズに宮司さんの占いも必見です!!

**4月4日(木) 10:30~**  
**「交通講話」**  
  
 土佐警察署の方々をお招きし、事故に遭わな  
 いために出来る事や詐欺に騙されない心構  
 えについてのお話をして頂きます。

**~おでかけの日~**  
**とさっ子広場&ランチ**  
 須崎市のJA直営店でお野菜や  
 総菜などのお買い物!  
 お昼も外食でお好きな物を注文  
 してお召し上がり頂きます!

## 4月新居サテライト予定表

**5日(金)**  
 (10:00~15:00)  
**自由に過ごす日**

**19日(金)**  
 (10:00~15:00)  
**制作の日**

(10:00~11:00)  
**8日(金) 「人生100年時代！」**  
 「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」講話

(11:00~14:00)  
**サテライトカフェ**  
 ★モーニングセット300円 ★アイスクリーム50円

**26日(金)**  
 (10:00~15:00)  
**おでかけの日**

# いの町あったかふれあいセンター



## 予定表



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> お花見 るんるん 若ガエル体操 10:00~14:00	<b>2</b> お花見 るんるん 若ガエル体操 10:00~14:00	<b>3</b> お花見 るんるん 若ガエル体操 10:00~14:00	<b>4</b> Gの会 創作クラブあんど	<b>5</b> お花見 るんるん 若ガエル体操 10:00~14:00	<b>6</b> 休み
<b>7</b> 休み	<b>8</b> 自由に過ごす日	<b>9</b> 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30~	<b>10</b> 自由に過ごす日	<b>11</b> ゆったりクラブ	<b>12</b> 鹿敷サテライト	<b>13</b> 休み
<b>14</b> 休み	<b>15</b> ものづくり 体操&脳トレ 『ゴボウ体操』 10:00~14:00	<b>16</b> ものづくり 体操&脳トレ 『ゴボウ体操』 10:00~14:00	<b>17</b> ものづくり 体操&脳トレ 『ゴボウ体操』 10:00~14:00	<b>18</b> Gの会	<b>19</b> ものづくり 体操&脳トレ 『ゴボウ体操』 10:00~14:00	<b>20</b> 休み
<b>21</b> 休み	<b>22</b> 自由に過ごす日	<b>23</b> 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30~	<b>24</b> 自由に過ごす日	<b>25</b> お話サロン	<b>26</b> 勝賀瀬サテライト	<b>27</b> 開所 
<b>28</b> 休み	<b>29</b> 休み	<b>30</b> オレンジデイ 				

★あったかふれあいセンターは、地域福祉の拠点として集いの場の提供、相談・つなぎ、訪問活動、学びの講座などを行っています。お気軽にご参加ください。利用料:無料 但し、材料費等は別途(実費)をいただきます。

**今年度より  
毎日の集いの内容が  
変わります!**

あったかふれあいセンターでの毎日の集いが、月~水・金の月4回開催から、**月2回**に変わります!  
10:00~11:30までの集いが10:00~14:00に延長し、体操・脳トレだけでなく昼食やものづくり等もはじまります♡  
皆様のご参加をお待ちしております!

『自由に過ごす日』にはご自由に来所ください  
体操・脳トレ等はご準備できます!



★感染症対策に関するお願い 来所の際の手指消毒・室内換気にご協力をお願いします。  
開所日:平日月~金曜日・第4土曜日 時間9:00~16:00  
〒781-2110 いの町1400番地 すこやかセンター伊野内 ☎088-893-5920

こんにちは。いの町あったかふれあいセンターです。

4月になりました。桜が咲き、草木が色づく綺麗な時期となりました。

新しい年度に変わり、まずは前年度での感謝をお伝えします。大変お世話になり、ありがとうございました。そして、どうぞ今年度もあったかをよろしくお祈いします。皆さまのご利用をスタッフ一同お待ちしております!!

あったかの活動の様子をお知らせします。

よろしくお祈いします



# 通 信

# あ っ た か

VOL. 89



## ナスの袋詰め



3月より、毎週火曜日 10:30~12:30 の間に

すこやかセンター伊野内で、ナスの袋詰め体験を実施しています。

農作業のお手伝いとして参加している方が多く、やりがいを感じながら、楽しく作業をしてくださっています。

人手・後継者不足が課題となっている農産物を、福祉の力で活性化させたいとの想いで、農福連携コーディネーターは日々奮闘中です!

皆さん、応援よろしくお祈いします♪



## 「春想」



いの町在住  
Akiさんの作品

## 座ってできる太極拳

いの町あったかふれあいセンターでは、地域を支援する目的として『出張講座』を開催しています。

出張講座のひとつとして、《座ってできる太極拳》は無理なく、リラックスしながら運動ができるので大人気です♪スタッフの尹(イン)が、丁寧に声かけさせていただきますので、初心者の方でも楽しめます。

やってみたい!という方は、いの町あったかふれあいセンターまでご連絡ください。



★ 農福連携 料理教室



今回は、あったか利用者や B 型事業所こうち絆ファーム、しばてん大学ひこばえ、農福連携事業利用者が交流する料理教室を開催しました♪

メニューは、『麻婆茄子、菊芋とキムチの和え物、ブロッコリーと玉子のサラダ、茄子のお味噌汁、ホットケーキ』と、絆ファームさんとしばてん大学ひこばえさんが寄付してくださったお野菜をふんだんに使った栄養バランスの良いメニューでした。ホットケーキは、子どもたちが協力して焼いてくれ、『はじめて焼いて楽しかった〜♪』と喜んでおり、とても可愛かったです♡ 子どもたちもたくさん参加してくれて、『ワイワイ』とした楽しい交流会になりました！



いの町あったかふれあいセンターの LINE アカウントができました♪ 集いのお問い合わせ、直接お話しにいきご相談など、ご連絡お待ちしております\*



昨年度より、月1回  
第4土曜日に開所しています！  
開所時間(9:00~16:00)

いつもあったかに来てくださっている方や、平日にはあったかふれあいセンターに来られない児童や子育て世代の方など、どなたでもご利用大歓迎です！



あったか カフェ  
コーヒー1杯 100円で  
ぜひ、お立ち寄りください

# 4月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 高岩集い	4 サテライト 清水	5	6
7	8	9	10	11 サテライト 下八川	12	13
14	15	16	17 高岩集い	18 サテライト 清水	19	20
21	22	23	24	25 サテライト 三水	26	27
28	29 昭和の日	30				

4/3(水)、4(木)、11(木)は、お出かけをします♪

# 5月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 高岩集い	2 サテライト 清水	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 サテライト 下八川	10	11
12	13	14	15 高岩集い	16 サテライト 下八川	17	18
19	20	21	22	23 サテライト 三水	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 集い日時・開催場所

### ■ 高岩集い

- ・第1・3 水曜日
- ・10:00~12:00
- ・吾北山村開発センター

### ■ サテライト清水

- ・第1・3 木曜日
- ・13:00~15:00
- ・清水公民館

### ■ サテライト下八川

- ・第2 木曜日
- ・13:00~15:00
- ・下八川公民館

### ■ サテライト三水

- ・第4 木曜日
- ・10:00~12:00
- ・三水防災コミュニティ

5/23(木)  
子ども園に行きます♪

## 訪問に行っています!!

上記の予定以外の日は、一人暮らし高齢者の方への見守り訪問やニーズ把握のため、吾北地区内の色々な所へ訪問などを行っています。見かけた時には、お気軽に声をかけてくださいね。



イラスト 和田 正さん

いの町小川東津賀オ 53-1 吾北山村開発センター2階 吾北あったかふれあいセンターこころ

☎088-867-2755 携帯 080-6378-4584

# 吾北あったかふれあいセンターこころ 通信

令和6年4月 発行 vol.35

回覧

うらかな春の日差しが心地よいこの頃、皆さまにおかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。早いもので、吾北あったかふれあいセンターこころも開設して『7年目の春』を迎えました。今年度も地域の方々の支えになれるよう職員一同、頑張っております。今回は、あったかの紹介と2~3月の活動の様子、今後の予定をお知らせします。

## 職員紹介



スタッフ 浅川 美喜    スタッフ 宮川 輝美    所長 松丸 香奈    スタッフ 曾我部 明美    コーディネーター 山崎 水南実

よろしく  
お願いいたします。

## 吾北あったかふれあいセンターこころについて

小さなお子様から高齢者の方までどなたでも無料で利用できる

利用料:無料  
創作等の材料費は実費です



## 誰もが気軽に集える場です。



【拠点】  
場所 ●吾北山村開発センター2階  
開所日 ●月~金曜日(土日祝休み)  
時間 ●9:00~16:00  
コーヒー・紅茶も提供しています。(1杯 50円)

### ■ 集い・サテライト

創作活動、ゲーム、介護予防、お出かけなど、集いを4か所で行っています。希望者には送迎も行っています。

### ■ 生活支援

買い物や郵便局、行政手続きのサポートなど、ちょっとした困り事への対応をしています。

### ■ 地域支援

介護予防や地域活動のサポート、レク用品の貸出しなども行っています。

### ■ 学び

救命救急講座、栄養士講座など日常生活に関する講座や研修会を行っています。

### ■ 訪問

一人暮らし高齢者の方への見守り訪問やニーズ把握のための訪問などを行っています。

### ■ 相談・つなぎ

ご相談いただいた課題を関係機関につなぎます。

# 鬼は外

2月1日(木)のサテライト清水では、節分飾りを作った後に、恒例の鬼退治を行いました。豆ならぬおじゃみを投げて、邪気を祓い1年の健康と幸せを祈りました。最後は、鬼と仲良く記念撮影をしました。



節分飾りを作っています。



迫力ある鬼ができました！



# 学び 栄養士講座開催



2・3月の集い・サテライトでは栄養士講座を開催し、「フレイル」についてお話をしていただきました。フレイルとは、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが弱くなった状態のことをいいます。予防で大切なことは、「運動」、「食事」、「社会参加」です。生活の中で改善できる工夫などを教えていただきました。



高岩集い



サテライト清水



サテライト下八川

# 地域支援 十田地区ミニデイ

2月20日(火)

十田地区のミニデイにお邪魔しました。この日は、理学療法士による「フレイル」のお話のあと、あったか手作りの輪投げを行いました。みなさんととても良い笑顔で大変盛り上がりました。



# こけ 苔 テラリウム教室

2月8日(木)のサテライト下八川では、講師の先生をお招きし、『苔テラリウム教室』を開催しました。参加者の方は、容器の中に入れる石や動物のパーツを選び、真剣に取り組んでいました。素敵な苔テラリウムが完成しました。

講師 東山太智 先生



苔テラリウムとは…  
ガラス容器など中が見える透明な容器の中で苔を育てます。



# 地域支援 漣地・土居地区ミニデイ

3月9日(土)

漣地・土居地区のミニデイにお邪魔しました。この日は、手作りの美味しいお弁当をいただいたあとに、ポッチャを行いました。みなさんととてもハッスルして、にぎやかに楽しい時間を過ごしました。



子どもたちも参加してくれました♡



# 仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年3.4月予定表

月	火	水	木	金
<b>3/11</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>12</b> 訪問の日	<b>13</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>14</b> 訪問の日	<b>15</b> 日替体操 13:30～14:30
<b>18</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>19</b> 訪問の日	<b>20 春分の日</b> <b>休み</b>	<b>21</b> カラオケの日  13:00～15:30	<b>22</b> 日替体操 13:30～14:30
<b>25</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>26</b> 訪問の日	<b>27</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>28</b> 訪問の日	<b>29</b> 日替体操 13:30～14:30
<b>4/1</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>2</b> 訪問の日	<b>3</b> 日替体操 13:30～14:30	<b>4</b> 訪問の日	<b>5</b> 日替体操 13:30～14:30

お問い合わせ・お申込み先（月～金曜日 9:00～16:00）  
 仁淀川町あったかふれあいセンター（仁淀川町交流センター3階）  
 電話35-0308 携帯090-3461-1502

**～カラオケの日～**  
 歌うのが好きな方、歌を聴くのが好きな方、ぜひお越しください。  
 日時 3月21日（木）13:00～15:30 交流センター3階大会議室  
 （参加費 無料 申込み不要 各自水分はお持ちください）



# 仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年2.3月のご案内

どなたでもご利用ください!!

開所日 平日：月～金曜日  
火・木の午後は訪問のため閉所  
土・日・祝日休み

利用時間 9：00～16：00

コーヒー 1杯50円



## 日替わり体操の日

あったかふれあいセンターでは毎週月・水・金曜日に日替わりでいろいろな体操を行っています。

百歳体操・お口の体操など、イスに座って出来ますので、お気軽にご参加ください。

パタカラ体操には

- ・いびきや歯ぎしりの改善
- ・嚥下効果を高める
- ・唾液の分泌量の増加
- ・表情が豊かになる

いろいろな効果があります。

口腔体操をして健康なお口を維持しましょう!!



## ～カラオケの日～

歌うのが好きな方、歌を聴くのが好きな方、ぜひお越しください。

日時 3月21日(木) 13：00～15：30  
交流センター3階大会議室

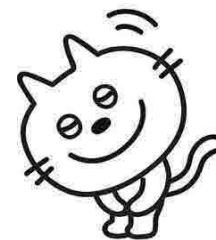
(参加費無料 申込み不要 各自水分はお持ちください。)



## 地域へ訪問しています!!

あったかふれあいセンターでは、町内の一人暮らしの方などの見守りもかねて訪問をしています。

お近くに行った際には、気軽に声をお掛けください。





# あったかふれあいセンター 4月活動予定

## ひまわり

3月22日現在の予定です。  
変更の際はご了承くださいませ。

日	月	火	水	木	金	土	
	1 百歳体操 (10時～) 移動販売	2 裁縫(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	3 生活支援 訪問	4 古畑ダイヤモンド 体操(13時半～) 訪問(午前)	5 脳トレ (13時半～) 訪問(午前)	6	
7	8 百歳体操 (10時～) 移動販売	9 裁縫(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	10 道の駅おでかけ 11時頃出発 予約制	11 生活支援 訪問	12 自由に過ごす 訪問(午前)	13	
14	15 百歳体操 (10時～) 出前講座(13時半～) 移動販売	16 裁縫(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	17 生活支援 訪問	18 古畑おしゃべり会 (14時半～) 訪問(午前)	19 自由に過ごす 訪問(午前)	20	
21	22 百歳体操 (10時～) 移動販売	23 裁縫(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	24 創作活動 (10時半～)	25 生活支援(午前) 3B体操 (13時半～)	26 モーニング (8時半～10時半)	27	
28	29 昭和の日	30 裁縫(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)					

毎週月曜日に移動販売車が来ています

- ・11時半頃 トクヒロ(八百屋)
  - ・12時45分頃 干物屋 ・14時頃 とくし丸
- お店の都合により休みになる場合があります

お問い合わせ・連絡先

電話 080-8649-3540



# ひまわり便り

令和6年4月号

## 2・3月 ひまわり活動の様子



もしもの備えに…  
防災ポリ袋調理教室



散髪支援  
夫婦でスツキリ



社協会長杯  
ポツチャ交流大会  
「感動で賞」  
いただきました



出前講座  
百歳体操のコツを  
教えてもらいました



40食限定

## たいこ岩モーニング



◎4月26日(金)  
午前8時半～10時半

大変好評につき  
今月より40食に  
増やしました!

◎たいこ岩  
◎400円(コーヒーおかわり自由)

※おかげさまで完売することが多いのでご予約が  
おすすめです。売り切れの際はご了承ください。

高北薬局薬剤師さん出前講座

## 薬と上手に向き合うために ～薬剤師からのワンポイントアドバイス～

◎4月15日(月)午後1時半～2時  
◎たいこ岩



家に飲み忘れ等で残ってしまった薬はありませんか?  
処方された薬があまりにも多くなって心配…  
そんな悩みを相談してみましょう。

## お問い合わせ

あったかふれあいセンターひまわり (集落活動センター)  
たいこ岩内

利用時間 平日9:00～16:00

電話 080-8649-3540



# あったかふれあいセンターとかの4月活動予定表

3月25日現在の予定です。変更の際はご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 自由にすごす日 とくしまる	2 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	3 自由にすごす日	4 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 3B体操13:30～ とくしまる	5 自由にすごす日	6 <b>休</b>
7 <b>休</b>	8 自由にすごす日 とくしまる	9 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 【結】によるあったかランチ 30食限定 500円 とくしまる/ キッチン	10 認知症予防ゲーム 13:30～	11 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	12 自由にすごす日	13 <b>休</b>
14 <b>休</b>	15 自由にすごす日 とくしまる	16 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	17 自由にすごす日	18 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	19 オレンジカフェ 季節の色紙制作 13:30～ カフェ、材料代300円	20 <b>休</b>
21 <b>休</b>	22 薬剤師による 「薬と上手に向き合うた めに～薬剤師からのワン ポイントアドバイス」14:00～ とくしまる	23 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	24 カレーの日 400円 100食限定 11:00～	25 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	26 カラオケの日 13:30～	27 <b>休</b>
28 <b>休</b>	29 <b>休</b> 昭和の日	30 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン				

お弁当も用意できます。  
前日までに予約して  
ください。  
コーヒー等(100円)は  
毎日用意しています。  
お気軽にお越しください。

移動販売などのお知らせ  
とくしまる  
月曜日・・・11時ごろ  
火曜日・・・13時ごろ  
木曜日・・・11時半ごろ

キッチンやまぼうし  
火曜日・・・10時半ごろ

\*おおよその予定です。道路事情や都  
合により時間が前後したり、休みの場合  
があります。その際はご了承ください。

そのほかにも、、、こんなことやってます。

- 訪問:随時
- 送る:利用者のうち希望する方の買い物や通院への送迎を行います。(無料)
- 買い物・通院支援:集い利用者のうち希望する方の買い物や通院への送迎を行います。
- 生活支援:ちょっとしたお困りごと(無料) 例:電球がきれたので替えてほしい。
- 簡単な清掃など:利用料基本1時間500円(相談内容により別途料金かかる場合があります。)

お申込みは・・・NPO法人とかの元気村

あったかふれあいセンターとかの

利用時間9:00～16:00

場所 とかの集落活動センターあおぞら内

〒789-1232 高知県高岡郡佐川町東組2692

☎0889-22-0448 携帯090-3181-8373

[attaka.tokano@gmail.com](mailto:attaka.tokano@gmail.com)



# あったかとかの通信

# 4

発行日：3月25日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

## ぐるぐるバスの乗り方教室！！



3/18（月）町のまちづくり推進課がぐるぐるバスについての説明をしてくれました。乗り方や時刻表の見かたなど、分かりやすく話ししてくれました。参加者からもたくさんの質問が出ていました。その後実際にバスへ乗って、乗降の仕方や車内の様子も見るこ

うことができました。まだ利用していない方も「これからお世話になるかもしれんき、実際体験できて良かった」と喜ばれていました。



薬剤師による  
ミニ講座

「薬と上手に向  
き合うために～  
薬剤師からのワ  
ンポイントアド  
バイス」

4/22日第4（月）  
集活大ホールに  
て

14時より

## 4月のお知らせ

ゆ **結** い による「あったかランチ」

**4月9日（火）11時半～**

結（ゆい）は斗賀野地区に新たに立ち上がった女性のグループです。

結（ゆい）の思い・・・

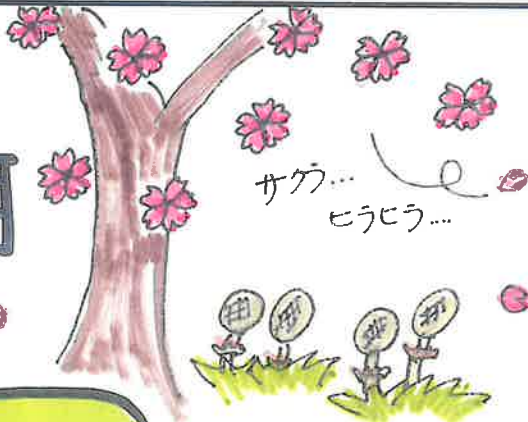
年をとっていても、それぞれに力を持っているみんなの知恵と力を合わせて地域の役に立てたら自分の元気につながる。無理をしないうで、出来る事を出来る範囲で楽しくやろう。 皆さん是非お越しください！

**食事代500円 限定30食 要予約**



22-0448

# あ、た、か、くろいわ 4月



## 出前講座

4月16日(火) 13:30~  
『食べることは、生きること  
~ 伸ばそう、健康寿命』

高齢者に不足しがちなタンパク質も、手軽にとれるレシピとヘルスマイスターが教えてください。  
試食もあります。(佐川町食生活改善推進協議会)

4月24日(木)

あ、た、か、は 1日集い、お休みです。

## 黒岩のちきトレッキング

黒岩スカイラインも一周するよ。

美味しい空気を、胸い、ぱい吸って...  
歩いてみませんか?

くわしくは、集落活動センター(黒岩)まで

スカイラインが  
よんでいる。



お弁当と送迎をご希望の方は、  
ご利用日の前日までにご連絡を  
お願いします。当日のお弁当は、  
お受けできません。ご了承下さい。  
お弁当は、お店の方に発注しているので...

新年度の始まる  
4月... 黒岩の皆さんが、気軽に集える...  
あ、た、か、場所とふるよように...  
と思っております。

あ、た、か、は、毎月月曜日~金曜日の、9:00~16:00までやっています。  
どなたでも利用できます。  
コーヒーもあります。

これからもよろしく  
お願いします。



# あったかふれあいセンターくろいわ

# 4月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	10:00 脳トレ 13:00 あかヒコ丸 14:30 頃 トクロ	10:00~ 百歳たいそう 11:45 訪 問 こたや	13:00~ ポッチャ	きさの日 13:00 あかヒコ丸 セブイレブン	10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラガ	9:00 黒岩モーニング
休み	10:00 3A 13:00 あかヒコ丸 14:30 頃 トクロ	10:00~ 百歳たいそう 11:45 訪 問 こたや	10:00 皿、白 サテイト 百歳たいそう 13:00~ カラオケ	きさの日 13:00 あかヒコ丸 セブイレブン	10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラガ	休み
春のいきいきトレ、キニグ	10:00 脳トレ 13:00 あかヒコ丸 14:30 頃 トクロ	10:00~ 百歳たいそう 11:45 頃 講座 13:30 頃 講座 こたや	13:00~ ポッチャ	きさの日 13:00 あかヒコ丸 セブイレブン	10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラガ	9:00 旧中学校 草むき、そじ
休み	10:00 脳トレ 13:00 あかヒコ丸 14:30 頃 トクロ	10:00~ 百歳たいそう 11:45 頃 講座 13:30 頃 講座 こたや	10:00 皿、白 サテイト 百歳たいそう 集い 休み	きさの日 13:00 あかヒコ丸 セブイレブン	10:00~ 百歳たいそう 13:30~ サンアラガ	休み
休み	休み	10:00~ 百歳たいそう 11:45 頃 講座 こたや	*移動販売車の時間は、"目安"... だいたい、17日この時間に来て いるか?...と... 時間は前後します。余裕をもっておいで下さい。 又、お店の都合等で 移動販売車が 休みになる時もあります。ご了承下さい			

お問い合わせ TEL 090-5916-1601

[集落活動センターくろいわ内]

\*毎月3火曜日(4月16日OK)はカレーの日です... テイクアウトもOKです。予約してね。🌸(〇)



# ☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2024/4

## ☆卓球・麻雀体験会☆

加茂の里づくり会では、卓球と麻雀の体験会を開催しています。  
どなたでもお気軽にお越しください！！

★卓球…月曜日 14時～2時間程度

金曜日 17時半～2時間程度

ラケット・上履き等お持ちの方は、ご持参ください。

★麻雀…金曜日 13時～

曜日が変更になりました！

※予定表(表面)に



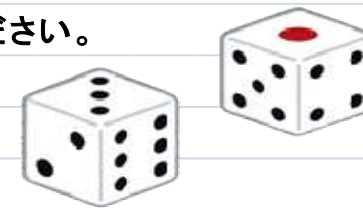
の絵がある日に

やっています。

## ☆認知症すごろくお話し会☆

4月19日(金) 13時半

3月12日(火)の高知新聞朝刊で紹介されていた、  
県中央西福祉保健所が作成した土佐弁などを使った  
「認知症456(すごろく)」のお話し会をします。  
どなたでもお気軽にお越しください。



## ☆出前講座☆

4月18日(木) 14時

『食べることは生きること！～のばそう健康寿命～』  
食生活改善推進員のみなさんが来てくださいます。  
高齢者に不足しがちなタンパク質を手軽にとれる  
レシピを紹介してくれます。  
試食もあるそうです。  
皆さまお誘いあわせの上、ご参加ください。

## ☆海津見保育園児と交流☆

4月26日(金) 10時

海津見保育園で開催されるなかよし運動会を  
観に行かせてもらいます。



☆3月22日現在の予定です。

変更になる場合があります。☆

# あったかふれあいセンター加茂の里4月活動予定

2024

日	月	火	水	木	金	土
	卓球の日 (14時～2時間程度)	移動スーパーが来ます (11時頃)		とくし丸が来ます (10時50分頃)	移動スーパー(10時15分頃) 麻雀の日(13時～) 卓球の日(17時半～2時間程度)	
	1 好きにすごす	2 百歳体操(10時)	3 生活支援	4 訪問	5 ポッチャ (13時半)	6 休み
7 休み	8 好きにすごす	9 百歳体操 (10時・14時)	10 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	11 3B体操 (13時半)	12 訪問	13 休み
14 休み	15 好きにすごす	16 百歳体操 (10時・14時)	17 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	18 食生活改善推進員 出前講座 (14時)	19 午前 訪問 認知症すごろく お試し会(13時半)	20 休み
21 休み	22 好きにすごす	23 百歳体操 (10時・14時)	24 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	25 訪問	26 海津見保育園児と交流 (10時) 午後 生活支援	27 休み
28 休み	29 休み 昭和の日	30 百歳体操 (10時・14時)				

3月22日現在の予定です。  
変更になる場合があります。  
ご了承ください。

**場所** 集落活動センター加茂の里内  
**利用時間** 平日 午前9時～午後4時  
※送迎をご希望の方はご連絡ください！(無料)

**お問い合わせ・連絡先**  
**携帯: 090-4972-5973**  
(あったかふれあいセンター加茂の里専用)



# あったかふれあいセンター夢まち 活動予定表 4月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 百人一首の日 14:00~	<b>2</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>3</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>4</b> 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	<b>5</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>6</b> 休
<b>7</b> 休	<b>8</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>9</b> つばやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	<b>10</b> 訪問の日 ミニバザー 9:15~12:00	<b>11</b> 健康麻雀・囲碁の日 川内ヶ谷サテライト (川内ヶ谷公民館) 9:30~11:30	<b>12</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>13</b> 休
<b>14</b> 休	<b>15</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>16</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>17</b> 出前講座 10:00~11:00	<b>18</b> 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	<b>19</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>20</b> 休
<b>21</b> 休	<b>22</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>23</b> すきにすごす日	<b>24</b> 訪問の日 レクリエーション 認知症予防ゲーム 10:00~11:00	<b>25</b> 健康麻雀・囲碁の日 上郷サテライト (上郷公民館) 9:30~11:30	<b>26</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>27</b> 休
<b>28</b> 休	<b>29</b> 昭和の日 休 	<b>30</b> 訪問の日 すきにすごす日				
バス等ご利用できない方で送迎ご希望の方、ご連絡ください あったかふれあいセンターご利用の方、お買い物支援します その他お困りごとがございましたらご相談ください 利用時間9:00~16:00				【お問い合わせ先】 NPO法人さかわ夢まち協議会 あったかふれあいセンター夢まち ☎20-9696 携帯080-2974-1870		



# あったか夢まち便り 4月号

4月9日(火)  
10:00~11:00

つばやき喫茶  
(参加費150円 予約制)

さかわ発明ラボ

佐川町で活躍する  
発明家たいがー・リーさんが  
発明品の紹介をします♪

4月17日(水)  
10:00~11:00

健康出前講座  
場所:夢まちランド  
参加費無料

音楽療法士  
「音楽療法を体験しよう♪」

音楽には認知機能・運動機能  
の維持・改善等たくさんの  
効果があります。

4月24日(水)  
10:00~11:00

レクリエーション  
(認知症予防ゲーム)  
参加費:無料

体と頭を使って、楽しく  
認知症予防ゲームを  
しましょう♪

サテライト(出張あったか)情報

4月11日(木)  
川内ヶ谷公民館  
9:30~11:30  
参加費:無料

9:30~理学療法士  
百歳体操の効果アップ!  
座ること、立ち上がること、  
立つことを見直そう。

## さかわ夢まち協議会よりお知らせ

4月10日(水)9:15~11:30  
ミニバザー開催します!

いいものたくさんあります。  
お買い物バッグ持参くださいね。



5月19日(日)15:00~  
場所:かわせみ元気ホール

NPO法人さかわ夢まち協議会 総会

会員の皆様にはご案内を送付します。

4月25日(木)  
上郷公民館  
9:30~11:30  
参加費:無料

9:30~百歳体操  
10:30~オカリナ演奏

地域で活動するオカリナ  
「フォルテッシモ」さんの  
演奏をみんなで聴きましょう♪

# あったかふれあいセンター「ふれあい おちあい」4月の予定

利用時間（土日祝日除く） 9：30～17：00

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康体操 10:30～	2 きたえん坊将軍 (30分)10:00～	3 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (日ノ浦)	4 きたえん坊将軍 (90分)10:00～	5 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (片岡・宮地)	6
7	8 <b>大人 ミニデイ</b> 健康体操 10:30～	9 <b>後山 ミニデイ</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	10 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (野老山)	11 きたえん坊将軍 (90分)10:00～	12 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (鎌井田・桑藪)	13
14	15 健康体操 10:30～	16 <b>柴尾 ミニデイ</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	17 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (日ノ浦)	18 きたえん坊将軍 (90分)10:00～	19 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (片岡・宮地)	20
21	22 健康体操 10:30～	23 きたえん坊将軍 (30分)10:00～	24 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (野老山)	25 きたえん坊将軍 (90分)10:00～	26 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (鎌井田・桑藪)	27
28	29 休み (昭和の日)	30 きたえん坊将軍 (30分)10:00～				

## ◆【ふれあいおちあい】はどなたでも利用できます。

時間内は出入り自由です。

おしゃべりを楽しんだり趣味の活動に励んでみたり  
自分なりの時間をお過ごし下さい。

フリーWi-Fiあります。

コーヒー・100円【おかし付き】



## ◆ おもちゃ図書館

小さいお子さんでも和室空間でゆったり遊ぶことができます。

本やおもちゃの貸し出しは**2週間**できます。

※ **未就学児は保護者同伴でお願いします。**

## ◆ だかし屋さん

大人も子どもも喜ぶ懐かしのお菓子がたくさんあります。

## ◆ ミニデイ

今月中村ミニデイはお休みです。

あったかふれあいセンター ふれあいおちあい

越知町越知甲918-1 コスモス荘 TEL: 0889-26-0150

# 日高村あったかふれあいセンター(ふれあいサロン) 月間予定表

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操	
7	8	9	10	11	12	13
	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ ペタンクの日	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	
14	15	16	17	18	19	20
	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 頭脳スポーツの日	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	
21	22	23	24	25	26	27
	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操	障害者 ふれあいカフェ 9:30~11:30
28	29	30				
	昭和の日	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ ラダーゲッターの日				

○場所: あったかふれあいセンター  
(日高村社会福祉センター)  
○実施日: 月曜日から金曜日  
(祝日・年末年始はお休み)

○利用料: 600円(昼食代)  
○時間: 10:00~15:00  
○対象者: 日高村にお住まいの方  
※利用される場合は送迎があります。

詳細については、  
日高村あったかふれあいセンター  
(TEL24-5310)に  
お問い合わせ下さい。

日高村あったかふれあいセンター(サテライトサロン)月間予定表

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 さろん加茂 ・鯉のぼりづくり	11 さろん沖名(産業郷土資料館) ・脳トレ さろん沖名連絡会	12 さろん本郷(牧野植物園) ・村外研修 さろん本郷連絡会	13
14	15	16 さろん能津(錦山公園) ・錦山公園を散策 さろん能津連絡会	17 さろん加茂 ・鯉のぼりづくり さろん加茂連絡会	18 さろん下分(運動公園) ・グラウンドゴルフ さろん下分連絡会	19 さろん本郷(多目的集会所) ・鯉のぼりづくり	20
21	22	23	24 さろん加茂 ・鯉のぼりづくり	25 さろん沖名(沖名集会所) ・鯉のぼりづくり	26	27
28	29 昭和の日	30				

各サテライトサロン会場		
地区	実施場所	日時
さろん下分	下分ふれあいプラザ	第3木曜日 10:30~14:00
さろん沖名	産業・郷土資料館、沖名集会所	第2・4木曜日 11:00~14:00
さろん本郷	本郷多目的集会所	第2・3金曜日 11:00~14:00
さろん能津	能津公民館	第3火曜日 11:00~14:00
さろん加茂	加茂ふれあいプラザ	第2以降の水曜日 11:00~14:00 ※第1が祝日の場合は第3以降の水曜

詳細については、  
日高村あったかふれあいセンター  
(TEL24-5310)にお問い合わせ  
ください。