

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

