



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



