

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。