

令和6年 11月 あったかとさ集いカレンダー

予定は変更になる
場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
				1  男性クラブ	2	3  戸波 ハート祭
4 振替休日 祝日の為 お休みです	5  ボッチャ	6  散策 ウォーキング	7  百歳体操	8  地域訪問	9  ボッチャ 土佐市長杯	10
11  インナー マッスル	12  高知リハ大講座 PM13:30~	13  百歳体操	14  高知リハ大講座 PM13:30~	15  地域訪問	16	17
18  お弁当を持って ピクニック	19  壁面製作	20  壁面製作	21  散策 ウォーキング	22  あったかよりやカフェ AM10時~PM1時	23  土佐市民展	24  土佐市民展
25  ボラ会の為 集い午前のみ	26  百歳体操	27  書道の日	28  百歳体操	29  地域訪問	30	

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

高知リハ大講座のお知らせ
「オーラルフレイルと
誤嚥性肺炎~理解と予防~」

日時:11月12日(火)

11月14日(木)

時間:13:30~14:30

講師:高知リハビリテーション専門職大学

11/12 言語聴覚専攻 光内 梨佐 氏

11/14 言語聴覚専攻 池 聡 氏

場所:あったかふれあいセンターとさ

「ピクニック&
ワンちゃんふれあいデー」
日時:11月18日
可愛いワンちゃんが来ます
※雨天時はありません。

秋の散策ウォーキング
日時:11月6日(水)
:11月21日(木)

行き先:佐川方面・高知市方面
※雨天時は中止となります。

ご了承下さい。

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

✉ attakatoso@yahoo.co.jp



attakatoso
あったかとさ
インスタ