

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11月の予定

♡地域の皆さまが、ご自由に集う場所です♡

毎週月・木 AM10:00~15:00 まで開所(祝日はお休みです)

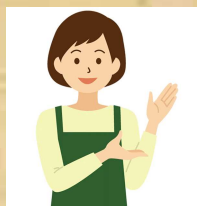
いづみカフェの日

11/11(月) 10:00~13:00

ご予約の無い場合、売り切れになる事がございます
事前に予約をして頂けると安心です。

※モーニング内容変更いたしました

食パン 1/2・サラダ・ゆで卵・ヨーグルトなどデザート
コーヒーおかわり自由 セットで 300 円 アイス 50 円



ご連絡先 ☎ 088-855-1385(AM8:30~PM5:30 土曜・日曜・祝日お休み)

※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)

ボッチャの日

11/7(木) 13:00~14:00

11/28(木) 13:00~14:00



地域の皆様のご参加をお待ちしております。

参加される方は動きやすい服装でお願いします(^^) /

いづみサテライトお知らせ

11/4(月)は祝日のため



サテライトはお休みとなります。

百歳体操開催日(PM13:10~)

11/14(木) 11/18(月)

11/21(木) 11/25(月)

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

あったかとさインスタ



裏へ続く

状況により予定変更になることがあります。

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  ポッチャ	6  散策 ウォーキング	7  百歳体操	8  地域訪問	9  ポッチャ 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

✉ attakatosa@yahoo.co.jp



attaka_tosa
あったかとさ
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 ATTAKA_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

