

令和6年



11月



「Instagram」始めました。日々の活動の様子やイベント情報などお知らせします。



TOSASHI_SHAKYO_AITAKATAKAOKA

※予定は変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 	2
《移動スーパー》11時頃 月「ハッピーライナー」 火・金「とくし丸」 水「フジ移動スーパー」10時40分頃						百歳体操
3 文化の日	4 振替休日 お休みです	5 ちょっとそこまで	6 百歳体操	7 ちょっとそこまで	8 健康麻雀	9
10	11 百歳体操	12 自由に過ごす日	13 集い14時まで	14 ボランティア 定例会 13:30~	15 豚汁の日 ※保健福祉センターで行います	16
17	18 まなび茶屋	19 レクの日	20 ちょっとそこまで	21 百歳体操	22 ちょっとそこまで	23 勤労感謝の日
24	25 ちょっとそこまで	26 百歳体操	27 健康麻雀	28 自由に過ごす日	29 学 お薬相談 13:30~	30

まなび茶屋

11月18日(月)

ココカラダ体操

体操は13:30~行います

昼食をみんなで一緒に楽しめます。メニューはパン・サラダ・スープ・ゆで卵・コーヒーなど。食事代は300円です。

※人数把握の為、参加希望者はスタッフまで教えて下さい。

学 「お薬のお話」

11月29日(金)13:30~

土佐市にあるプラス薬局 薬剤師 利岡先生に「お薬に関するお話」をしていただきます。あわせて、今飲んでいるお薬について相談ができます。お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。

土佐市民展開催

11月22日(金)~24日(日)

土佐市つな一にて「市民展」が開催されます。あったかも出展します。個人の作品も出展できますのでご相談ください。