



仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年11.12月予定表

月	火	水	木	金
11/11 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 介護予防教室 10:30~ 訪問の日	20 日替体操 13:30~14:30	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
12/2 日替体操 13:30~14:30	3 訪問の日	4 日替体操 13:30~14:30	5 訪問の日	6 日替体操 13:30~14:30

日替わり 体操の日



月・水・金曜日に
日替わりで色々な体
操を行っています。
イスに座って無理な
くできますので、お
気軽にご参加くださ
い(^▽^)/

どなたでもご利用ください!!

開所日時 月～金曜日 (9:00～16:00)
火・木曜日の午後は訪問のため閉所
土・日・祝日休み
コーヒー 1杯50円



【 お問い合わせ 】

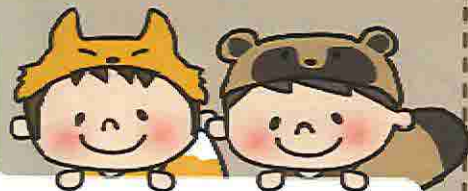
あったかふれあいセンター
(仁淀川町交流センター3階)

☎ 35-0308



仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年11.12月のご案内

オンライン 介護予防教室



『今日からできる

元気はつらつ食講座』

開催日：11月19日（火）

時 間：10：30～（30分程度）

場 所：交流センター3階

あったかふれあいセンター

参加費：無料、申込み：不要

講義時間は30分程度を予定しておりますが、
時間が延長されることもあります。

あらかじめご了承くださいますようお願いいた
します。



～カラオケの日～♪♪

歌うことが好きな方、歌を聴くことが好き
な方、ぜひお越しください。一緒に楽しみま
しょう(^.^♪

開催日：11月21日（木）

時 間：13：00～15：30

場 所：交流センター3階大会議室

- ★ 参加費無料、申し込み不要
- ★ 各自水分はお持ちください。



あったか 通信♪



住民の方からいただいた
サボテンが花を咲かせま
した♡

