

☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2024/4

☆卓球・麻雀体験会☆

加茂の里づくり会では、卓球と麻雀の体験会を開催しています。
どなたでもお気軽にお越しください！！

★卓球…月曜日 14時～2時間程度

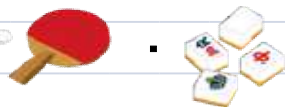
金曜日 17時半～2時間程度

ラケット・上履き等お持ちの方は、ご持参ください。

★麻雀…金曜日 13時～

曜日が変更になりました！

※予定表(表面)に



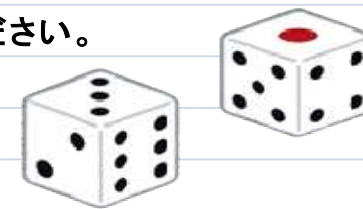
の絵がある日に

やっています。

☆認知症すごろくお話し会☆

4月19日(金) 13時半

3月12日(火)の高知新聞朝刊で紹介されていた、
県中央西福祉保健所が作成した土佐弁などを使った
「認知症456(すごろく)」のお話し会をします。
どなたでもお気軽にお越しください。



☆出前講座☆

4月18日(木) 14時

『食べることは生きること！～のばそう健康寿命～』
食生活改善推進員のみなさんが来てくださいます。
高齢者に不足しがちなタンパク質を手軽にとれる
レシピを紹介してくれます。
試食もあるそうです。
皆さまお誘いあわせの上、ご参加ください。

☆海津見保育園児と交流☆

4月26日(金) 10時

海津見保育園で開催されるなかよし運動会を
観に行かせてもらいます。



☆3月22日現在の予定です。

変更になる場合があります。☆

あったかふれあいセンター加茂の里4月活動予定

2024

日	月	火	水	木	金	土
	卓球の日 (14時～2時間程度)	移動スーパーが来ます (11時頃)		とくし丸が来ます (10時50分頃)	移動スーパー(10時15分頃) 麻雀の日(13時～) 卓球の日(17時半～2時間程度)	
	1 好きにすごす	2 百歳体操(10時)	3 生活支援	4 訪問	5 ポッチャ (13時半)	6 休み
7 休み	8 好きにすごす	9 百歳体操 (10時・14時)	10 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	11 3B体操 (13時半)	12 訪問	13 休み
14 休み	15 好きにすごす	16 百歳体操 (10時・14時)	17 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	18 食生活改善推進員 出前講座 (14時)	19 午前 訪問 認知症すごろく お試し会(13時半)	20 休み
21 休み	22 好きにすごす	23 百歳体操 (10時・14時)	24 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	25 訪問	26 海津見保育園児と交流 (10時) 午後 生活支援	27 休み
28 休み	29 休み 昭和の日	30 百歳体操 (10時・14時)				

3月22日現在の予定です。
変更になる場合があります。
ご了承ください。

場所 集落活動センター加茂の里内

利用時間 平日 午前9時～午後4時

※送迎をご希望の方はご連絡ください！(無料)

お問い合わせ・連絡先

携帯: 090-4972-5973

(あったかふれあいセンター加茂の里専用)

