

令和7年



January 1月

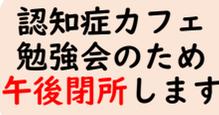


「Instagram」始めました。日々の活動の様子やイベント情報などお知らせします。



TOSASHI_SHAKYO_ATAKATAKAOKA

※予定は変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元旦 	2	3	4
集いはお休みです						
5	6  集い始め	7 	8  集い14時まで	9  ボランティア 定例会 13:30~	10	11
ちょっと初詣						
12	13 成人の日 お休み	14  まなび茶屋	15  百歳体操	16  自由に過ごす日	17  「力は弱ってない！」 筋肉のお話 10:30~	18
19	20  豚汁の日 ※保健福祉センターで行います	21  百歳体操	22  健康麻雀	23  認知症カフェ 勉強会のため 午後閉所します	24  百歳体操	25
26	27  百歳体操	28  自由に過ごす日	29  いすヨガ 13:30~	30  百歳体操	31  健康麻雀	

謹賀新年 二〇二五

昨年は大変お世話になりました。
今年も皆様にとって
楽しい一年となりますように。

あったかふれあいセンター高岡
職員一同



講話

「力は弱ってない！」 ～筋肉のお話～

1月17日(金) 10:30~

講師：訪問看護ステーションI Am 森岡さん

立ち上がりにくさを感じることはありませんか？「力が弱った…」というけれど、本当は弱っていません。自宅でできる体操など、教えていただきます。

まなび茶屋

1月14日(火)講話: 10:30~

今回の学びは 高知赤十字病院 ミニ講座
「心筋梗塞～胸が痛いだけじゃない～」
心筋梗塞の症状などについてお話しいたします。
参加希望は申し込みをお願いします。

あったかふれあいセンター高岡 090-7783-7814