

令和7年 2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
移動販売車:サンプラザ毎週月曜PM14:10頃 とくしまる毎週火・水・木AM10:30頃					1	2
3  恵方巻き 作り	4  節分 レクリエーション	5  節分 レクリエーション	6  節分 レクリエーション	7  地域学び講座 男性クラブ	8	9
10  百歳体操	11  祝日の為 お休みです	12  百歳体操	13  百歳体操	14  地域訪問	15	16
17  運営協議会の為 集いお休みです	18  健康ゴムバンド 体操	19  健康ゴムバンド 体操	20  健康ゴムバンド 体操	21  あったか よりやカフェ AM10時~PM1時	22	23  天皇誕生日
24  祝日の為 お休みです	25  散策(雪割桜) ウォーキング	26  散策(雪割桜) ウォーキング	27  散策(雪割桜) ウォーキング	28  地域訪問		

「恵方巻きを作ろう」



開催日: 2月3日(月) 10:00~
場所: あったふれあいセンターとさ
参加費: 500円
申込締切: 1/31(金)



今年はボランティアの方と一緒に恵方巻き作りを開催します。参加される方は当日エプロン、三角巾をご持参下さい。

申込先: あったふれあいセンターとさ
連絡先: 088-855-1385

あったかふれあいセンターとさ
R6年度 地域学び講座

特定健診について

~受けて安心♪広げていこう!特定健診の輪~



参加無料

【日時】 2月7日(金)

午後1:30~午後2:30

【場所】 戸波総合市民センター
2階大ホール(土佐市家俊1091-1)

【内容】 ○特定健診どうしても必要?
○健診結果でわかること

【講義】 土佐市健康づくり課 職員より

※お申込みは下記TEL・図よりお願い致します。前日まで申込可
お名前とご連絡先をお伝えください。どなたでも参加できます
※駐車場が限られております。なるべくお乗り合わせの上お越しください

お申込み お問い合わせ あったかふれあいセンターとさ 088-855-1385
attakatoso@yahoo.co.jp
土佐市家俊1081-1 088-855-1385

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

✉attakatoso@yahoo.co.jp



attaka_tosa
あったかとさ
インスタ