

いづみサテライト

★カフェの日

2/10 (月) 10:00~13:00

毎月1回カフェを開催しています。モーニングセット300円

アイスクリーム50円

ご予約はあったかとさへご連絡下さい: 2/7(金)迄



★温活体操

「体操で体を温め筋力をつけて痛みを取り除こう」

2/13 (木) 13:30~14:30

講師: 元気クラブ 小松弘幸先生



★ポッチャの日

2/20 (木) 13:00~14:00



場所: 土佐市市野々34-1 いづみふれあいセンター (旧いづみ保育園跡)

日時: 毎週月曜と木曜 10:00~15:00 開所 ※祝祭日は休み

毎週月曜はサンプラザさんの移動販売車が来ています (カフェの日は休み)



北原サテライト

たのしく人生会議

場所: 土佐市北地695 (北原公民館)

日時: 2月14日 (金) 14:00~15:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

ニュースポーツ体験

ポッチャ・モルックをやってみよう!



場所: 土佐市北地695 (北原公民館)

日時: 2月28日 (金) 13:00~15:00 迄

波介サテライト (気まま)



★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)

モーニングセット300円

場所: 土佐市波介 (真鍋さん自宅倉庫)

日時: 2月12日 (水) AM10:00~

波介 (輪) 居場所支援



★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)

モーニングセット300円

場所: 土佐市波介4369 (波介コミュニティセンター)

日時: 2月19日 (水) AM10:00~

※予定は状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先: 土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム

