

# ひまわり便り

令和7年2月号

## ひまわり活動の様子



手話教室 毎週火曜日 14時半～15時  
和気あいあいと勉強してます  
どなたでもお気軽にご参加ください

古畑ダイヤモンド体操  
体操の後は皆でコーヒーを飲んで  
楽しくおしゃべりしてます



1月20日学校代休日  
豚汁ランチ



ボランティアさん大活躍！  
ありがとうございました

## 高北病院理学療法士さん出前講座

手や足、体の向きに普段から気をつけるだけで、同じ動きをしても筋肉が付きやすくなります。また、動かし方のコツがつかめると、百歳体操の効果が高められる可能性があります。一緒にやってみませんか。

◎2月17日(月)

午後1時～2時



## たいこ岩モーニング

◎2月21日(金)

午前8時半～10時半

◎400円 (こだわり食パンのトースト・サラダ・ゆで卵)  
果物・おかわり自由のコーヒー

40食限定！ご予約がおすすめです。  
売り切れの際はご了承ください。

## お問い合わせ

あったかふれあいセンターひまわり (集落活動センター)  
たいこ岩内

利用時間 平日9:00～16:00

電話 080-8649-3540

