

あったかふれあいセンター夢まち活動予定表 5月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
				1 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	2 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	3  休
4 休 	5 休 	6 休 	7 訪問の日 すきにすごす日	8 とくし丸 15:00~15:30 川内ヶ谷サテライト (川内ヶ谷公民館) 健康麻雀・囲碁の日	9 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	10 休
11 休 	12 訪問の日 百人一首の日 14:00~	13 セブンイレブン 13:00頃 つぶやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	14 訪問の日 すきにすごす日	15 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	16 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	17 休
18 休 総会	19 訪問の日 すきにすごす日	20 セブンイレブン 13:00頃 すきにすごす日	21 訪問の日 出前講座 (夢まちランド) 10:00~11:00	22 とくし丸 15:00~15:30 上郷サテライト (上郷公民館) 健康麻雀・囲碁の日	23 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	24 休
25 休	26 訪問の日 すきにすごす日	27 セブンイレブン 13:00頃 ミ二運動会	28 訪問の日 すきにすごす日	29 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	30 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	31 休
バス等ご利用できない方で送迎ご希望の方、ご連絡ください あったかふれあいセンターご利用の方、お買い物支援します その他お困りごとがございましたらご相談ください 利用時間9:00~16:00				【お問い合わせ先】 NPO法人さかわ夢まち協議会 あったかふれあいセンター夢まち ☎20-9696 携帯080-2974-1870		



あったか夢まち便り 5月号

5月13日(火)
10:00~11:00

つぶやき喫茶
(場所:夢まちランド)
参加費:150円

ギター演奏
エルラストロ

懐かしい歌謡曲など、
みんなで歌って楽しみましょう♪
悲しい酒
百万本のバラ
禁じられた遊び
他

5月21日(水)
10:00~11:00

健康出前講座
(場所:夢まちランド)
参加費:無料

糖尿病について
~意外と知らない落とし穴~
薬剤師

・高血糖状態の放置、無症状で
進行する合併症
・歯周病との関係
・脱水と糖尿病薬の副作用
など

5月27日(火)

ミニ運動会
(場所:かわせみ元気ホール)
参加費:無料

参加希望の方、夢まちまで
お申し込みください。

みんなで楽しく
体を動かしましょう♪



サテライト(出張あったか)情報

5月8日(木)
川内ヶ谷公民館
10:00~11:30
参加費:無料

理学療法士
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
力がつきやすくなります。
個別相談も対応してくれます。

~みんなが誇れる自然を守ろう~

3月22日(土)、小学生から高齢者まで総勢51名で町内のゴミ拾い活動をしました。
参加していただいたみなさま、ありがとうございました!

みんなで活動する
と楽しい♪



さかわ夢まち協議会より

5月18日(日)
15:00~

場所:かわせみ元気ホール

NPO法人さかわ夢まち協議
会総会

会員の皆様にはご案内を
送付します。

5月22日(木)
上郷公民館
9:30~15:00
参加費:無料

9:30~百歳体操
理学療法士
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
力がつきやすくなります。
個別相談も対応してくれます。