

いづみサテライト

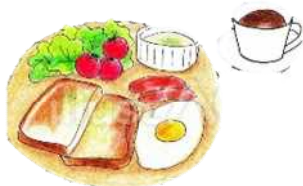
★カフェの日

5/12 (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: 3/7(金)迄



★元気に楽しく体を動かそう

「健康コグニ体操」5/15 (木) 13:00~13:30

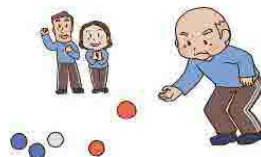
コグニ体操とは: コグニション (認知) とエクササイズ (運動) を組み合わせた「コグニサイズ」に音楽をつけた体操です。



★ボッチャ体験の日

5/29 (木) PM13:00~14:00まで

※動きやすい服装でご参加下さい。



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

おやつ作り「どら焼き」参加費: 200円

場所: 土佐市北地695 (北原公民館)

日時: 5月9日 (金) 13:00~15:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

健康体操

場所: 土佐市北地695 (北原公民館)

日時: 5月22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: 5月14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: 5月21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 ATTAKA_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

