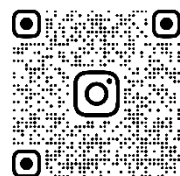


令和7年
(2025年)



「Instagram」公開
しています。日々の活動
の様子やイベント情報な
どお知らせします。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 自由に過ごす日	2 自由に過ごす日	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7 健康麻雀	8 自由に過ごす日	9 百歳体操	10
11	12 音楽療法 13:00~	13 百歳体操	14 集いは14時まで	15 自由に過ごす日	16 健康麻雀	17
18 	19 ちょっとそこまで デイ陽だまり 体力測定14時~	20 ちらし寿司の日 ※保健センター で行います	21 まなび茶屋	22 百歳体操	23 ちょっとそこまで	24
25	26 百歳体操	27 ちょっとそこまで	28 ちょっとそこまで 百歳体操	29 女性の 健康麻雀	30 自由に過ごす日	31

まなび茶屋

5月21日(水)

お話は11時から始まります

今回の学びは土佐市役所の栄養士さんに「高
血圧と食事」についてお話いただきます。
お話の後は皆さんで昼食です。一緒に食べると
いつもより食欲が増します!(^^)!

昼食代は400円

参加希望される方は
申し込みをお願いします!



音楽療法

5月12日(月)13:00~

講師: 音楽療法士 上羽 由香氏

音楽は脳にとってもパワフルな刺激を与えるそうです。歌を
歌って、楽器を楽しく演奏!一緒に体験してみませんか?

サ
テ
ラ
イ
ト
案
内



蓮池サテライト

時間 10:00~
場所 蓮池コミセン



船越サテライト
「船越おしゃべり家」

時間 10:00~
場所 やすらぎの家



塚地サテライト
「塚地みんな
こいこい会」

時間 10:00~
場所 塚地集会所

あったかふれあいセンター高岡 090-7783-7814