

仁淀川町あったかふれあいセンター 令和7年7.8月予定表

回覧

月	火	水	木	金
7/7 日替体操 13:30~14:30	8 訪問の日	9 日替体操 13:30~14:30	10 訪問の日	11 日替体操 13:30~14:30
14 日替体操 13:30~14:30	15 介護予防教室 13:30~	16 日替体操 13:30~14:30	17 カラオケの日 13:00~15:30	18 日替体操 13:30~14:30
21 海の日 休み	22 訪問の日	23 日替体操 13:30~14:30	24 訪問の日	25 日替体操 13:30~14:30
28 日替体操 13:30~14:30	29 訪問の日	30 日替体操 13:30~14:30	31 仁淀地区 映画の日	8/1 日替体操 13:30~14:30
4 日替体操 13:30~14:30	5 池川地区 映画の日	6 日替体操 13:30~14:30	7 訪問の日	8 日替体操 13:30~14:30

オンライン 介護予防教室

「脳年齢を 若くする食講座」

日時：7月15日（火）
午後1：30～

場所：あったかふれあい
センター

参加費：無料
申込み：不要



【 お問い合わせ 】

あったかふれあいセンター
（仁淀川町交流センター3階）
☎ 35-0308

どなたでもご利用ください！！

開所日時 月～金曜日（9：00～16：00）
火・木曜日の午後は訪問のため閉所

おいしいコーヒー
1杯 50円



ムシムシ、ジメジメ、体調管理が難しい時期になりました
特に、熱中症には十分気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！！

こまめな
水分補給



直射日光を
避けよう



日傘や帽子を
忘れずに



温度と湿度
に注意する



熱中症に注意！熱中症予防のポイント

無理をせず
こまめに休憩を



適度な
塩分補給



通気性のよい
涼しい服装を



十分な
睡眠時間



～カラオケの日～

歌うことが好きな方、歌を聴くことが好きな方、ぜひお越しください。
一緒に楽しみましょう！！

開催日：7月17日（木）
【毎月第三木曜日】

時間：13：00～15：30

場所：あったかふれあいセンター
（交流センター3階）

- ★ 参加費無料、申し込み不要
- ★ 各自水分はお持ちください



★日替わり体操の日★

月・水・金曜日に日替わりで色々な体操を行っています。イスに座って無理なくできますので、お気軽にご参加ください。
みんなで、ワイワイ楽しいですよ♪

