

令和7年 7月 あったかとさ拠点集い予定

予定は変更になる
場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
	1  散策 ウォーキング	2  百歳体操	3  散策 ウォーキング	4  男性クラブ	5	6
7  お楽しみ セタレク	8  百歳体操	9  百歳体操	10  お楽しみ セタレク	11 高知リ八大 授業参加	12	13
14  百歳体操	15 オンラインで 健康講座 13:30~	16 高知リ八大 授業参加	17  百歳体操	18  地域訪問	19	20
21  海の日 祝日のため お休み	22  棒体操	23  棒体操	24  ミニ夏祭り	25  あったかよりやカフェ AM10時~PM1時	26	27
28  買物支援の日	29  熱中症予防 講座13:30~	30  出張相談会 13:00~社協	31  壁面製作			



移動販売車:サンプラザ毎週月曜PM14:20頃 ・とくしまる毎週火・水・木AM10:30頃

あったかよりやカフェ

開催日:7月25日(金)

場所:あったか

ふれあいセンターとさ

時間:10時~13時まで

ボランティアさんが運営している
カフェです。是非お越し下さい。

コーヒ・ミニおやつセット¥100円



熱中症予防講座

熱中症!

開催日:7月29日(火)

場所:あったか

ふれあいセンターとさ

時間:14時00分~開始

包括支援センターより



土佐市社協出張相談会 生活や心のお悩み相談など

日時:7月30日(水) 時間:13:00~15:00お申し込みはあったかとさ又は社協まで

あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1
☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



インスタ
やってます。

いづみサテライト

★カフェの日

7/14 (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: 7/11(金)迄



★「ピラティスヨガ」

7/17 (木) 午後1時半～午後2時30分終了予定

ピラティスヨガとはゆっくりとした呼吸法で体のバランスを整える体操です。

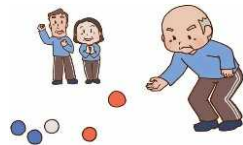
講師: 松岡 大介 氏 (総合くらぶとさ)



★ボッチャ体験の日

7/24 (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
毎週月曜はサンプル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

「調理の日」参加費: 500円

場所: 土佐市北地 695 (北原公民館)

日時: 7月11日 (金) 10:00～15:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

「子供遊び企画」

場所: 土佐市北地 (末光ふれあいの家)

日時: 7月25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: 7月9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: 7月16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



あったかふれあいセンターとさよりお知らせ
いづみふれあいセンター7月の予定
♡地域の皆さまが、ご自由に集う場所です♡

毎週月・木 AM10:00~15:00 まで開所(祝日はお休みです)

いづみカフェの日

7/14(月) 10:00~13:00

ご予約の無い場合、売り切れになる事がございます
事前に予約をして頂けると安心です。

※モーニング内容変更いたしました

食パン 1/2・サラダ・ゆで卵・ヨーグルトなどデザート
コーヒーおかわり自由 セットで 300 円 アイス 50 円



※毎週月曜はサンプラザハッピーライナーが来ています。PM2 時頃(カフェの日は休み)

あったかとさ×総合クラブとさ企画

「ピラティスヨガ」

ピラティスヨガとは

7月17日(木)

ゆっくりとした呼吸法で

午後 1 時 30 分~2 時 30 分

心と体のバランスを

講師:松岡 大介 氏

整える運動です



ボッチャの日 7月24日(木) 午後 1 時~2 時

いづみサテライトお知らせ

7月21日(月)は祝日の為
サテライトはお休みになります

百歳体操開催日(PM13:10~)

7/3(木) 7/7(月)

7/10(木) 7/28(月)

場所:いづみふれあいセンター(旧いづみ保育園)

お問い合わせ先:あったかふれあいセンターとさ

☎088-855-1385

あったかとさインスタ



裏へ続く

状況により予定変更になることがあります。

あったかふれあいセンターとさ お知らせ

令和7年  いづみサテライトカレンダー

※状況により予定
変更の場合があります。
ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3  百歳体操 13:10～	4	5	6
7  百歳体操 13:10～	8	9	10  百歳体操 13:10～	11	12	13
14  いづみサテライト カフェの日 AM10時～	15	16	17  ピラティスヨガ 13:30～	18	19	20
21  海の日の 祝日の為 お休み	22	23	24  ポッチャの日 13:00～	25	26	27
28  百歳体操 13:10～	29	30	31  ごはん会の日			

いづみサテライトに遊びにきませんか?(*^_^*)

いづみサテライトは地域の皆様が自由に集える居場所です。

利用料は無料 (材料費など料金がかかることがあります)

地域の方が中心となり、おしゃべりや脳トレ、百歳体操、
カフェ、講座などを開いております。地域の皆様の
お越しをスタッフ一同お待ちしております。

場所：土佐市市野々34-1

日時：毎週月曜・木曜 10:00～15:00

※祝日はお休みです。



あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1
☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



インスタ
登録してね♡

※予定は新型コロナウイルスの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

