

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
29	30	1 ちょっとそこまで	2 イスヨガ 10:30~	3 自由に過ごす日	4 ちょっとそこまで 健康麻雀	5
6	7 七夕 お楽しみ会	8 百歳体操	9 in高知リハ 集い14時まで	10 ボランティアの たまり場	11 音楽療法 13:00~	12
13 土佐市社協 出張相談会 13時-15時	14 土佐市社協 出張相談会 13時-15時	15 やってみよう! ニュースポーツ	16 ちょっとそこまで 百歳体操	17 女性の 健康麻雀	18 百歳体操	19
20	21 海の日 お休み	22 まなび茶屋	23 やってみよう! レクリエーション	24 百歳体操	25 カレーの日 ※保健福祉セン ターで行います	26
27	28 ちょっとそこまで 百歳体操	29 健康体操	30 健康麻雀	31 自由に過ごす日		

ボランティアのたまり場



7月10日(木)10時~12時

あったかボランティアさん対象に、ボランティ
ア会とは違う「たまり場」開催します。
お茶をしながらゆっくりおしゃべりしません
か?ほっとひと息つけるような、温かい時間を
皆さんで過ごしましょう。

7月14日(月)13時~15時

「土佐市社協の出張相談会」

生活費や収入の不安、介護や仕事のことな
ど、お困りごとがあればこの機会に相談し
てみませんか? (相談無料)
※当日は簡単なアンケートへのご協力をお
願いします
※少しですが食料品のお渡しもあります
(無くなり次第終了)

あったかふれあいセンター高岡

蓮池サテライト

日 時：毎月第2・4月曜日 10時～13時

場 所：蓮池コミュニティーセンター

土佐市蓮池1332

利用料：無料（調理・製作などの材料費は自己負担となります）

2025年7月～9月の予定

7月14日…おしゃべりの日



7月28日…やってみよう！ボッチャ



8月11日…山の日お休み



8月25日…おしゃべりの日

9月 8日…ランチの日



9月22日…やってみよう！ボッチャ



※予定は変更になる場合があります

お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会

あったかふれあいセンター高岡

土佐市高岡町甲1771

088-881-5472

090-7783-7814

あったかふれあいセンター高岡は、市の委託を受け 子供から高齢者まで誰もが安心・安全に暮らすことのできる地域の拠点として、支え合いの仕組みづくりやサービスの提供を行っております。