

あったかふれあいセンター・とさサテライト予定表

2023・1月

いづみ


波介

いづみ

北原・末光

日	月	火	水	木	金	土
1	2 お正月 お休みです	3	4	5 脳トレ 10時～ 百歳体操 13時～	6	7
8	9 祝日の為 お休みです	10	11 10時～ 波介サテライト 『気まま』	12 映画の日 PM13時00分 「釣りバカ日誌」	13 北原サテライト	14
15	16 10:00～ カフェの日	17	18 10時～ 波介コミュニティ 『輪』センター	19 土佐署による 講座 PM13:30	20	21
22	23 脳トレ 10時～ 百歳体操 13時～	24	25	26 脳トレ 10時～ 百歳体操 13時～	27 末光あったか キラキラ星	28
29	30 脳トレ 10時～ 百歳体操 13時～	31	1	2	3	4

※あったか利用時の  
新型コロナ感染防止対策について  
37.5°以上のご利用をご遠慮頂  
いております。マスクの着用と手指消毒  
のご協力をお願い致します

 サンプラザハッピーライナー号（月曜）  
14時頃に来ております（カフェの日は休み）

いづみサテライト（旧いづみ保育園）  
1月19日（木）13時30分～  
「交通安全・詐欺防止講座」  
土佐警察署の方にお招きし交通安全  
特殊詐欺防止について学びます

北原サテライト（北原公民館）  
1月13（金）13時30～  
「インナーマッスル運動」  
ボランティアの中平和代先生に身体  
の内側から鍛える運動を教わります。

波介『気まま』  
地域の真鍋 昭朗様宅・倉庫  
毎月第2水曜日・午前10時～

『末光あったかキラキラ星』  
末光ふれあいの家  
1月27日 13時～  
「書道教室」  
地元の中平美代子さんを講師に  
新春書初めを行います。

※新型コロナウイルス感染状況により予定が急遽変更、中止になる場合がございます。ご了承下さい。