

あったかふれあいセンター まちなかサロン 2月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3 通常サロンの日	4  <しんまち> 恵方巻作り 10時30分～ 	5  <8店会> 恵方巻作り 10時30分～ 	6 <しんまち> 16時までの日 買い物の日 	7 <8店会> 将棋 (12時～15時) 	8 <しんまち> 13:00開所 ささえ愛
9	10  <山手町> 介護予防の日 筋力アップ講座 (13時～15時)	11 建国記念の日	12  <8店会> 将棋 (12時～16時) 16時までの日	13  <8店会> 買い物の日 	14  通常サロンの日	15 サロンお休み
16	17  通常サロンの日	18 通常サロンの日	19 <8店会> お茶会 (14時～15時) 	20 通常サロンの日	21  通常サロンの日	22 サロンお休み
23 天皇誕生日	24 振替休日	25  通常サロンの日	26  <山手町> のり巻作り 体操 12:30 買い物の日  	27  通常サロンの日	28  <8店会> 将棋 16時までの日	29 サロンお休み

☆カレンダー中の  マークの日は、買い物支援や新町改装につき、他サロンへの送迎をいたします。ご希望の方は、前日までに、ご連絡ください。※やむを得ず中止の場合は当日9時までには連絡入れます。

8店会

西糺町4-18 旧ゆたか駐車場内

『恵方巻作り』

*日 時:2月5日(水)
10時30分～
*材料費:200円



『お茶会』

*日 時:2月19日(水)
*時間:14時～15時
参加費:200円



子育て中のお母さんがご参加いただけます♪お子様のお預かり出来ます「ふくさ会」の皆さんが、サロンに来てお茶会を開催してくれます。美味しいお抹茶とお菓子で、普段とは違う優雅な時間を過ごしましょう。サプライズ も予定しています♪

『買い物支援の日』 ※2月13日(木)



あったかふれあいセンター
直通 ☎080-6384-6486
須崎市社会福祉協議会
☎42-0736(山中)

今月も楽しいイベント満載です！初めての方も大歓迎！一度どんなところか、見に来てくださいね！

山手町(山手町4 山手集会所)

『のり巻作り&買い物支援』

*日 時:2月26日(水)
12時30分～

*材料費:200円

体操後、海苔巻きを作って食べたら、お買い物へ!!



『介護予防の日』

筋力アップ講座～近森病院の

理学療法士さんが来てくれるよ!

*日 時:2月10日(月)
13時～15時

新町(新町1-4-1 フラワーガスさん隣)

『恵方巻作り』

※日 時:2月4日(火)
10時30分～
材料費:200円

今年の方角は？
どちらかな～？
みんなで、一緒に
〇〇方向で!

『ささえ愛』

今月は、第2土曜日開催です。
お間違えの無いように!

※日 時:2月8日(土)
※時間:13時～15時

『買い物支援の日』

※2月6日(木)



令和二年2月号 から片反 あつたか ふれあいセンターまちなかサロン



みんなで一緒にお買い物♪

サロン近隣の方で移動手段がない方の送迎を始めました！
まだ、各サロン月1回ですが…

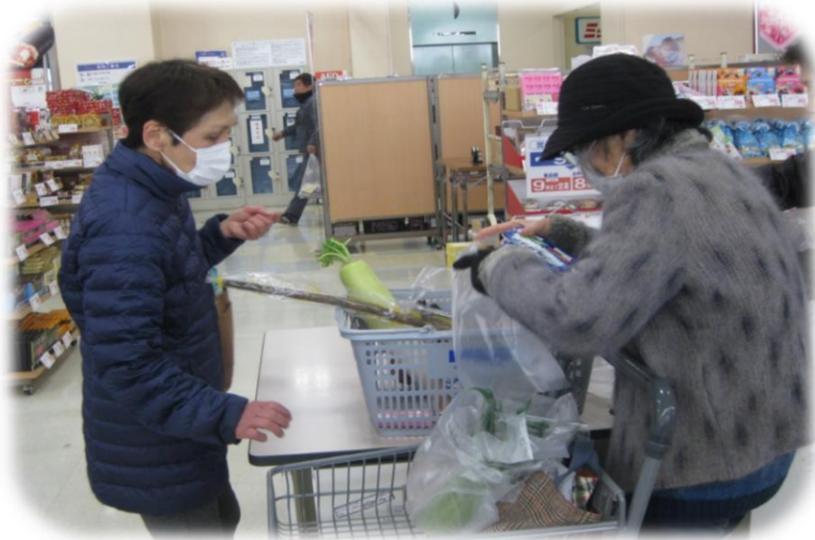
- ☆サロンで体操をしたい！ ☆誰かとおしゃべりしたい！
- ☆サロンのイベントに参加したい
- ☆誰かと一緒にご飯を食べたい！

上記のような事を考えているそのあなた！！
サロンに一度お電話ください！！



《参加者さんの感想》

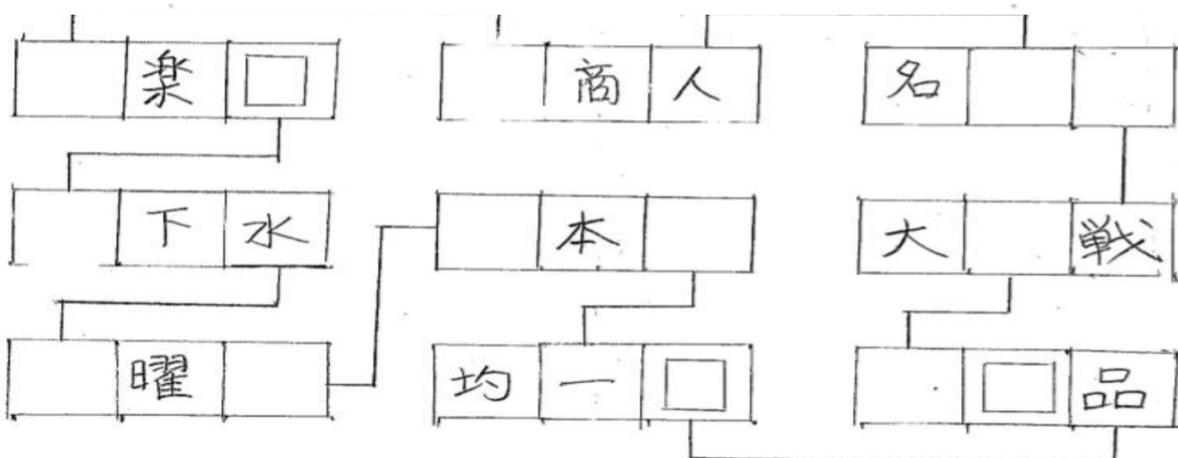
- ・みんなで買い物できてワクワクした！
- ・重い物も車で運んでもらえて助かった。
- ・遠足みたいで楽しかった！
- ・普段行かないスーパーに来てよかった。



まっさん♪脳トレクイズコーナー

3字熟語が9コあります。空欄を埋めて下さい。

線が繋がった場所には同じ字です。□で出来る3字熟語は？



お化粧品運動教室って？

毎日の生活の中で、ゆつくり鏡を見る時間はありますか？
この講座は、鏡を見ながら、「今の自分と向き合い、今の自分を認めて、もっと好きになる。」事が出来る時間でした。

講師の先生の歌声に合わせ、「ク〜ルクルクル、ポンポンポン♪」
参加した女性はみんな帰るころには、お肌つやつやいつも以上に美しくなって帰られました。



これからは男も、スキンケアが大切！
ちなみにこれは、化粧品じゃなくて、サラサラになる透明パウダーだよ。

避難訓練をしたよ！！

今年も、市役所地震防災課の防災講座の後、憩いの広場まで、避難をしました。

普段から、お散歩コースの方もいたり、歩きなれた方もいましたが、早い方で11分、最後の方でも14分で到着！！
なんと！！一昨年よりタイムが早くなっていました。

避難後は、サロンにて皆さん自分でビニール袋に水とお米を入れて炊き上げた、ご飯の試食。

「こんなんで、炊けるが？」「大丈夫？」と、不安な声もありましたが、自宅にあるビニール袋とお米、水、カセットコンロがあれば、温かいご飯が食べられることを体験していただきました。

結構おいしく炊けた！



しんどいけど、本番は、もっともっと早く行かな！！

先月の答が、気になるあなた！
ぜひ、サロンに答え合わせにきてくださいね！



ソース画像を表示