

食欲の秋！スポーツの秋到来！



朝、晩が涼しくなりましたね。まちなかサロンでは百歳体操や楽しいイベントを開催しています。お友達を誘って遊びに来てくださいね。



調理をして介護予防！～新町パン作り教室～
丸めて伸ばしてねじり、パン生地の感触に「ずっと触っていたい♥」と優しく成型して油であげます。きな粉をまぶしたら出来上がり！



新町サロン
百歳体操で健康維持！



最近では男性参加者も増えて、ベテランさんが体操の指導もしてくれていました。参加無料です。



防災、交通安全教室
～須崎警察署交通課～



反射神経を調べる機械に挑戦！
結果はどうだったかな？



強い揺れが来たら姿勢を低くして頭を守りましょう。



今年、初めて花が咲きました。ピンク色のアマリリス？お花の名前がわかる方はまちなかサロンまで連絡を！

8 店会は移転準備の為、十月よりしばらくお休みします。百歳体操参加の方は新町サロンを毎、月曜・水曜日開所いたします。駐車場もありませんのでご利用ください。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願いいたします。

毎日の暮らしの中、ちょっとした困り事はありませんか？

ご近所に心配な方はいませんか？こんな時安否確認の訪問も行っていますお気軽にご相談ください。連携している関係機関に繋ぐことも行っています

- ・須崎市社会福祉協議会
- ・あったかふれあいセンター

☎ 42-0736

☎ 080-6384-6486





あったかふれあいセンターまちなかサロン

かわらばん 10月号 須崎市社会福祉協議会

～イベントカレンダー～予定表～

日	月	火	水	木	金	土
* 8店会移転に伴い、10月は月曜、水曜日に新町サロンを開所します。 百歳体操 ⑩10:30～ ⑩13:30～ 再開日は改めてお知らせします。						1 休み
2 休み	3 新町サロンにて 8店会利用者 体操の日 10:30～ 13:30～	4	5 新町サロンにて 8店会利用者 体操の日 10:30～ 13:30～	6 新町 ～調理～ お芋のかき揚げ きのこの炊込みご飯 10:00～ 参加費¥300	7	8 休み
9 休み	10 スポーツの日 休み	11 新町 買い物支援 体操終了後 11:30～	12 妙見山 13:00～ 折り紙 参加費¥100 8店会利用者 体操の日	13 	14	15 休み
16 休み	17 新町サロンにて 8店会利用者 体操の日 10:30～13:30～ 買い物支援・午後	18	19 新町 ～ささえ愛～13:00 秋のフラワーアレンジメント 8店会利用者 体操の日 10:30～	20	21	22 休み
23 休み	24 山手/介護予防 防災頭巾 新町サロンにて 8店会利用者 体操の日	25 タオルを 3枚持参 してください。	26 妙見山 体測計 13:00～ 新町サロンにて 8店会利用者 体操の日	27 あなたの 体内年齢 は?体測計 で測ってみ ましょう。	28 新町 ～映画～ 寅さん 13:00～	29 休み
30 休み	31 8店会利用者 体操の日 10:30～ 午後・映画	<p>日店会ご利用の方で新町まで来所が困難と思われる方は予約にて送迎をします。詳細はスタッフが説明させていただきます。移転までご迷惑をお掛けしますが宜しくお願いします。 新町サロンにて百歳体操参加の方は「火・木・金曜日」でお願いします。</p>				

イベント参加、送迎希望の方は**必ず前日までにご予約ください**。イベントによっては当日参加できない場合もあります。また、今後の新型コロナウイルス感染状況によっては休所となる場合がありますのでご了承ください。

イベントのご予約 ☎080-6384-6487