



秋も深まり、料理はお鍋、居間にはコタツと暖かな物が恋しくなりますね。人が恋しくなったらぜひサロンに遊びに来てください。みんなで体操やおしゃべりを楽しみましょう。



食欲の秋です！

新町サロン

～キノコご飯と、お芋のかき揚げ作り～



～ささえ愛

10月19日、新町サロンで吉村先生によるフラワーアレンジメント教室を開催しました。初めて参加された方もいて、先生の優しく丁寧な指導に「また参加したい」との声も頂きました。吉村先生、ありがとうございました。



ちょっと休憩...



キノコの炊込みご飯とお芋のかき揚げの完成です！



皆さん素敵な笑顔
てはいチーズ！

妙見山サロン

～体組成計で身体チェック～
須崎市役所長寿介護課さんに体組成計をお借りして自身の筋肉量や体脂肪等を知る事が出来ました。



山手町サロン

10月24日、山手町集会場にて長寿介護課・池田崇養士さんによるフレイル予防と栄養のお話がありました。皆さんの質問に丁寧に答えて下さり、改めて健康の大切さを学びました。学習会の後、タオルを使用し防災頭巾も作りましたよ！



毎日の暮らしの中、ちょっとした困りごとはありませんか？

近所や知人に心配な人がおる！こんな時に安否確認も行っております。
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

☎ 42-0736

あったかふれあいセンター

☎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 11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
休み		1	2 新町 8店会 体操の日 10:30～ 13:30～	3 文化の日 休み	4	5 休み
6 休み	7 新サロン 10:00～ 開所	8	9 妙見山 交通安全教室 13:00～ 須崎警察署 交通課	10	11 新町 調理 13:00～ 五目寿司 定員・4名	12 休み
13 休み	14 山手介護予防 物作り (リモコン立て) 材料費・無料 定員・7名	15	16 新町 ささえ愛 13:00～ 栄養食生活の話 池田栄養士さん 防災頭巾製作	17	18	19 休み
20 休み	21	22 新町 買い物支援 体操終了後 午後14:30～	23 勤労感謝の日 休み	24	25 新サロン 買い物支援 体操終了後 午前11:30～	26 休み
27 休み	28 山手介護予防 映画鑑賞 13:00～	29 新町 映画鑑賞 13:00～	30 新サロン 映画鑑賞 13:00～	まちなかサロン8店会は西糺町旧大丸あとに移転し、11月7日(月)に開所します。休所の間は利用者様にご迷惑をおかけしました事をお詫び申し上げます。新サロンの名称は当日に発表しますので遊びに来て下さいね。16日にはオープニングイベントも予定しています。		



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。また今後のコロナウィルス感染状況により休所となる場合もありますのでご了承ください。

イベントのご予約 ☎080-6384-6487