

# あったかふれあいセンター まちなかサロン かわら版 2月号

寒さが厳しい日々が続いていますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？  
今月のまちなかサロンでの催しやニュースをお届けします。  
気軽に立ち寄ってくださいね(^▽^)/



買い物に行きたいけれど、移動手段がない方への生活支援を行っています。

各日6名程度の方を送迎できるようにしています。申し込みが多数の場合は、ご相談させていただく場合がありますのでご了承ください。

今月は、7日・14日・21日・28日の4回となっています。

行先は裏面のカレンダーをご覧ください。

毎月第3水曜日はささえ愛(認知症カフェ)を開催しています。毎月いろんなテーマの講座をして、お昼ご飯(カレーなど)をみんなと一緒に食べています。予約制なので下記の連絡先へ予約の連絡をお願いします。送迎もしていますのでぜひご参加ください。

今月は健康講座～脳梗塞について～のお話をします。

2月19日(水)10時～  
参加お待ちしております。

## 妙見山サテライト

2月12日(水)13時～  
物づくりの日 参加費300円

2月26日(水)13時～  
身体を動かそう！！

場所:妙見山公園内にある交流会館  
予約をお願いします。

## 新町サテライト

2月6日(木)12時～  
お弁当の日  
参加費:お弁当代実費  
(500円程度)

場所:新町1-4-1  
(フラワーガスさんの隣)  
予約をお願いします。

## はってん

2月17日(月)10時～  
物づくりの日  
参加費300円

場所:西糺町10-15  
(旧大丸跡)  
予約をお願いします。

## 山手町サテライト

2月10日(月)13時～  
ポッチャをやってみよう  
参加費100円

場所:山手町集会所

1月は市役所の長寿介護課さんが体成分分析装置(INBODY)をまちなかサロン全ヶ所に持って来て計測してくれました。今の自分の身体の状態を知ることができました。百歳体操をやっている人もしていない人も、いい機会になったと思うので、今後も健康管理をするための一つのツールとして計測を続けてもらいたいと思います。また、来てもらう機会を作るので、今回測った人も測っていない人もぜひ参加してください。



## 毎日の暮らしの中、ちょっとした困り事はありませんか？

『近所や知人で心配な人がおる』こんなときに安否確認の訪問も行っていますので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！

★あったかふれあいセンターまちなかサロン直通

☎「はってん」 0889 - 59 - 2022

☎「新町」 080 - 6384 - 6487

# あったかふれあいセンターまちなかサロン 須崎市社会福祉協議会

令和7年  **2月**  かわらばん ~イベントカレンダー予定表~

日	月	火	水	木	金	土
<b>百歳体操開催日程</b> 「はってん」月・木曜 13:30~14:40 火・金曜 10:30~11:40 「新町」 火・金曜 10:30~11:40 火・木・金曜 13:30~14:40			※車のマークがある所は送迎があります。 送迎希望の方は予約をお願いします。			1
2	3	4	5	6	7	8
休み	はってん 百歳体操	新町・はってん 百歳体操	 はってん カラオケ 13時~15時 ※予約してお	新町 弁当の日 ※お弁当代実費 注文するので 予約してお 新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30~ フジ ※予約してお 新町・はってん 百歳体操	休み
9	10	11	12	13	14	15
休み	 山手 13:00~ ポッチャしてみよう ※予約してお はってん 百歳体操	休み 建国記念の日	 妙見山 13:00~ 物づくりの日 ※予約してお 材料費300円	新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30~ マル十カ ※予約してお 新町・はってん 百歳体操	休み
16	17	18	19	20	21	22
休み	 はってん 10:00~ 物づくりの日 材料費300円 はってん 百歳体操	新町・はってん 百歳体操	 ささえ愛 健康講座 脳梗塞について 10:00~ ※予約してお 昼食費300円	新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30~ フジ ※予約してお 新町・はってん 百歳体操	休み
23	24	25	26	27	28	
休み 天皇誕生日	休み 振替休日	新町・はってん 百歳体操	 妙見山 13:00~ 身体を動かそう はってん カラオケ 13時~15時	新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30~ マル十カ ※予約してお 新町・はってん 百歳体操	

※イベントの内容は変更になる場合があります。

\* 予約・問い合わせは ☎0889 - 59 - 2022