



## 1月のまちなかサロンからのお知らせです(^▽^)

明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。  
笑顔で過ごせるまちなかサロンをモットーに  
皆様をお待ちしております。



今月は体成分分析装置(INBODY)を須崎市  
長寿介護課からお借りして、測定します！！  
ご自身の筋肉量や体内の水分量などが分かる  
ので、この機会にぜひ測定してみませんか？

21日(火)はってん 10時00分～  
22日(水)妙見山 13時30分～  
23日(木)新町 13時00分～  
24日(金)山手町 13時30分～

場所が分からない方は連絡して下さい(^▽^)/



はってんで雪だるまづくりをしました。  
皆さんそれぞれのかわいい雪だるまが  
できました。雪だるまの正体は、ヤクルト  
の空き殻を使っています。  
寄付でもらった毛糸や材料を使って  
素敵な雪だるまができました。

立派な門松を作っていただきました♡  
入口に飾らせてもらいますので、  
見に来てくださいね(^▽^)



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、10日・17日・24日・31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。  
前日までのご予約をお願いします。

～ お知らせ ～

まちなかサロンの電話番号が変わりました！登録されている方は変更してください(^▽^)

### 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きますので  
お気軽にご相談くださいね。連携している関係機関に繋ぐことも行っていきます！

★あつ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 **1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			1	2	3	4
			休み	休み	休み	休み
※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。						
5	6	7	8	9	10	11
休み	はってん 百歳体操	新町・はってん 百歳体操	 妙見山 13:00～ ネックレス作り 材料費300円 はってん カラオケ  13時～15時	新町 弁当の日 ※お弁当代実費 注文するので 予約してね 新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30～ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	休み 成人の日	新町・はってん 百歳体操	 ささえ愛 人生会議について 学んでみよう 10:00～ ※予約してね 参加費300円	新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30～ マル十カ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	はってん 百歳体操	はってん 体成分分析装置 健康チェック 10時～ 新町・はってん 百歳体操	 妙見山 13:00～ 体成分分析装置 健康チェック	 新町 13:00～ 体成分分析装置 健康チェック 新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30～ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	休み
26	27	28	29	30	31	
休み	 山手 13:00～ 体成分分析装置 健康チェック 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 ※予約してね	新町・はってん 百歳体操	 買物支援 13:30～ マル十カ ※予約してね 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