



# あったかふれあいセンター まちなかサロン かわら版10月号

朝夕の風に秋の深まりを感じる季節になりました。  
温かいひとときを、サロンで一緒に過ごしません  
か？今月もまちなかサロンでお待ちしています♪♪



9月はお団子作り  
をしました。  
食欲の秋です!!  
美味しいものを  
食べて、元気に  
過ごしましょう♪

## 食欲の秋ですね♪

今月は簡単なお料理をして、皆さんと一緒に楽し  
める食事の時間をつくります。下記の日程をご覧  
いただき、ぜひご参加ください。

### ●ランチの日のメニュー●

混ぜご飯おにぎり・みそ玉づくり・電子レンジで  
簡単に作れる「かぼちゃのそぼろ煮」の3品です。

### ●おやつ作りの日メニュー●

さつまいもあん入りどら焼きを作ります。

買い物に行きたいけれど、移動手段がなくて困っ  
ている方への生活支援も行っています。

各回6名程度の方を送迎できるようにしています。  
お申し込みが多数の場合は、ご相談のうえで調整さ  
せていただくことがありますのでご了承ください。

### ●実施日●

10日(金)・16日(木)・24日(金)・31日(金)

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。

毎月第3水曜日はささえ愛(認知症カフェ)の日

毎回いろいろなテーマで講座を行い、みんなで  
お昼ごはんを楽しんでいます♪

(今月のメニューはカレーです🍲)

※予約制ですので、下記の連絡先までお申込み  
ください。送迎もありますので、どうぞお気軽  
にご参加くださいね。

今月は12時から昼食を食べて、そのあと歯科衛  
生士の方にお越しいただき、口腔ケアについて  
のお話しをしていただきます。

日時:10月15日(水)13時30分～

皆さまのご参加お待ちしております。

## 妙見山サテライト

8日(水)13時～

【おやつ作り】

材料費300円

22日(水)13時～

【口腔ケアの話】

場所:妙見山公園内に  
ある交流会館  
予約をお願いします。  
送迎もできます。

## 新町サテライト

9日(木)12時～

【お弁当の日】

お弁当代実費

(500円程度)

23日(木)10時～

【簡単なランチ作り】

材料費300円

場所:新町1-4-1  
(フラワーガスさん隣)  
予約をお願いします。

## はってん

20日(月)10時～

【簡単なランチ作り】

材料費300円

1日(水)・24日(水)

13時～

【カラオケの日】

場所:西糺町10-15  
(旧大丸跡)  
予約をお願いします。  
送迎もできます。

## 山手町サテライト

6日(月)13時～

【脳トレクの日】

楽しく身体を

動かしましょう。

27日(月)13時～

【おやつ作り】

材料費300円

場所:山手町集会所  
予約をお願いします。  
送迎もできます。

★あったかふれあいセンターまちなかサロン連絡先★

☎「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 10月 かわらばん ～イベントカレンダー予定表～

※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。

| 日                      | 月                                                                                                                                                                                                 | 火                                                                              | 水                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                                                                     | 土                      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                        | <b>百歳体操開催日程</b><br>【はってん】<br>月・木曜 13:30～14:40<br>火・金曜 10:30～11:40<br>【新町】<br>火・金曜 10:30～11:40<br>火・木・金曜 13:30～14:40                                                                               |                                                                                | <b>1</b><br><br><b>はってん<br/>カラオケ</b><br><b>13:00～</b>                                                                | <b>2</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                                                                                                                                              | <b>3</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                                                                                                                           | <b>4</b><br><b>休み</b>  |
| <b>5</b><br><b>休み</b>  | <b>6</b><br><br><b>山手</b><br><b>13:00～</b><br><b>脳トレレクの日</b><br><b>※予約してね</b><br>はってん百歳体操                        | <b>7</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                    | <b>8</b><br><br><b>妙見山</b><br><b>13:00～</b><br><b>おやつ作り</b><br><b>材料費300円</b><br><b>※予約してね</b>                       | <b>9</b><br><br><b>新町</b><br><b>弁当の日</b><br><b>※お弁当代実費</b><br><b>前日までに予約</b><br><b>してね！！</b><br>新町・はってん<br>百歳体操       | <b>10</b><br><br><b>買物支援</b><br><b>13:30～</b><br><b>マルナカ</b><br><b>※予約してね</b><br>新町・はってん<br>百歳体操   | <b>11</b><br><b>休み</b> |
| <b>12</b><br><b>休み</b> | <b>13</b><br><b>休み</b>                                                                                                                                                                            | <b>14</b><br><div>             お昼ご飯<br/>は12時～           </div> 新町・はってん<br>百歳体操 | <b>15</b><br><br><b>はってん</b><br><b>ささえ愛</b><br><b>口腔ケアについて</b><br><b>13:30～</b><br><b>※予約してね</b><br><b>昼食費300円</b> | <b>16</b><br><br><b>買物支援</b><br><b>13:30～</b><br><b>フジ</b><br><b>※予約してね</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                      | <b>17</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                                                                                                                          | <b>18</b><br><b>休み</b> |
| <b>19</b><br><b>休み</b> | <b>20</b><br><br><b>はってん</b><br><b>10:30～</b><br><b>ランチ作りの日</b><br><b>材料費300円</b><br><b>※予約してね</b><br>はってん百歳体操 | <b>21</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                   | <b>22</b><br><br><b>妙見山</b><br><b>13:00～</b><br><b>口腔ケアについて</b><br><b>※予約してね</b>                                   | <b>23</b><br><br><b>新町</b><br><b>10:00～</b><br><b>ランチ作りの日</b><br><b>材料費300円</b><br><b>※予約してね</b><br>新町・はってん<br>百歳体操 | <b>24</b><br><br><b>買物支援</b><br><b>13:30～</b><br><b>マルナカ</b><br><b>※予約してね</b><br>新町・はってん<br>百歳体操 | <b>25</b><br><b>休み</b> |
| <b>26</b><br><b>休み</b> | <b>27</b><br><br><b>山手</b><br><b>13:00～</b><br><b>おやつ作り</b><br><b>材料費300円</b><br><b>※予約してね</b><br>はってん百歳体操     | <b>28</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                   | <b>29</b><br><br><b>はってん</b><br><b>13:00～</b><br><b>カラオケ</b>                                                       | <b>30</b><br>新町・はってん<br>百歳体操                                                                                                                                                                             | <b>31</b><br><br><b>買物支援</b><br><b>13:30～</b><br><b>フジ</b><br><b>※予約してね</b><br>新町・はってん<br>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