

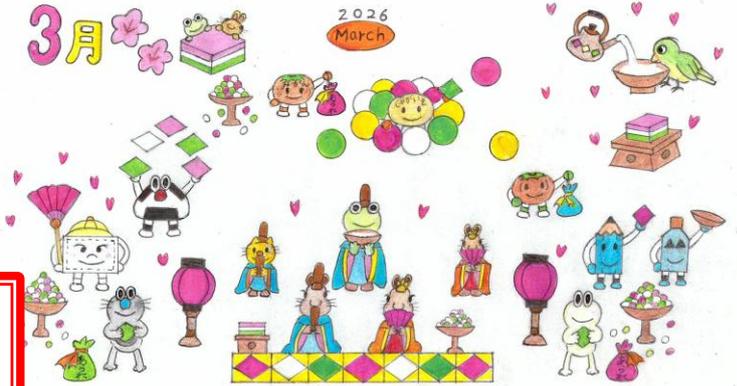


あったかふれあいセンターまちなかサロン かわらばん 令和8年 3月号



少しずつ春の訪れを感じられる季節になりました。
寒さの中にもやわらかな日差しが増え、外に出るのが気持ちいい毎日ですね。

3月もサロンでは、どなたでも参加できる催しを行っています。ぜひお立ち寄りください。
どんなところが分からなくて行くのを悩んでいる方は、いつでもお問い合わせくださいね。



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きますのでご了承ください。
今月は2回の実施となっています。

●実施日●

13日(金)・27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。



先月はお雛飾りとおやつ作りをしました。
おやつはホットケーキミックスでたこ焼き器を使ったミニカステラを作りました。



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ライスです🍛)

※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、フレイルチェックをします!! 今のご自身の身体のことを知れる機会になるので、ぜひご参加ください。

日時: 3月18日(水)10時半～

参加費 300円

皆さまのご参加お待ちしております。



予約・お問い合わせ

はってん: 0889-59-2022

新町: 080-6384-6487

※参加希望の方は前日までにご予約ください

日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 はってん午後閉所	3 新町・はってん 百歳体操	4 はってん 13:00~ ※予約してね	5 新町・はってん 百歳体操	6 新町・はってん 百歳体操	7 休み
8 休み	9 山手 13:00~ ※予約してね	10 新町・はってん 百歳体操	11 妙見山 13:00~ ※予約してね	12 新町 弁当の日 ※予約してね	13 買物支援 13:30~ マルナカ ※予約してね	14 休み
15 休み	16 はってん 10:30~ ※予約してね	17 新町・はってん 百歳体操	18 はってん ささえ愛 10:30~ ※予約してね	19 新町 10:00~ ※予約してね	20 休み	21 休み
22 休み	23 山手 13:00~ ※予約してね	24 新町・はってん 百歳体操	25 妙見山 13:00~ はってん 13:00~ ※予約してね	26 新町・はってん 百歳体操	27 買物支援 13:30~ フジ ※予約してね	28 休み
29 休み	30 はってん百歳体操	31 新町・はってん 百歳体操	 参加されたいところに前日までのご予約をお願いします。			

百歳体操開催日程(筋力・口腔・脳トレの3種類の体操しています)

【はってん】月・木曜日 13:30~14:45 火・金曜日 10:30~11:45

【新町サテライト】火・金曜日 10:30~11:45 火・木・金曜日 13:30~14:45

妙見山サテライト

11日(水)13時~
【物づくりの日】
材料費300円
ブックカバー作り

23日(水)13時~
【調理の日】
材料費300円
ホウ酸団子作り

場所:妙見山公園内に
ある交流会館

新町サテライト

12日(木)12時~
【お弁当の日】
お弁当代実費
(500円程度)

19日(木)10時~
【調理の日】
材料費300円
ホウ酸団子作り

場所:新町1-4-1
(フラワーガスさん隣)

はってん

16日(月)10時半~
【調理の日】
材料費300円
ホウ酸団子作り

4日(水)・25日(水)
13時~
【カラオケの日】

場所:西糺町10-15
(旧大丸跡)

山手町サテライト

9日(月)13時~
【物づくりの日】
材料費300円
ブックカバー作り

16日(月)13時~
【調理の日】
材料費300円
ホウ酸団子作り

場所:山手町集会所