

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 10月号

秋晴れの空が気持ちよく広がっていますね！
皆様、元気にお過ごしでしょうか。朝夕の冷え込みには
は気をつけて、美味しいものをたっぷり食べて、今月
もハツラツと過ごしましょう！



山手町サテライト『物づくり』の様子

笑顔がいっぱい！地域とつながる創作活動

山手町集会所

毎月 第2・4月曜日

(祝日の場合は第1、3に振り替え)

13時～開所

布を組み合わせて
楽しい作品づくり

両面テープを使って
丁寧に貼り合わせていきます

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
。今月は3回の実施となっています。

●実施日●

9日(金)・23日(金)・30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。送迎もしています。

今月は『交通安全や詐欺について』
須崎警察署よりお話に来てくれます。
皆様のご参加お待ちしております！！

日時:10月21日(水)10時半～

参加費 300円



予約・お問い合わせ

はってん:0889-59-2022

新町:080-6384-6487

日	月	火	水	木	金	土
 10月		※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。 車のマークがある日は送迎もしています。		1 新町・はってん 百歳体操	2 新町・はってん 百歳体操	3 休み
4 休み	5 はってん百歳体操	6 新町・はってん 百歳体操	7  はってん オンライン講座 10:30～ カラオケ 13:00～ ※予約してね	8  新町 お弁当の日 (500円程度) ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	9  買物支援 13:30～ マルナカ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	10 休み
11 休み	12 休み	13 新町・はってん 百歳体操	14  妙見山 調理の日 13:00～ ※予約してね	15  新町 調理の日 10:00～ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	16 新町・はってん 百歳体操	17 休み
18 休み	19  山手 お話の日 13:00～ ※予約してね はってん百歳体操	20 新町・はってん 百歳体操	21  はってん ささえ愛 10:30～ ※予約してね	22 新町・はってん 百歳体操	23  買物支援 13:30～ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	24 休み
25 休み	26  山手 調理の日 13:00～ ※予約してね はってん百歳体操	27  はってん 調理の日 13:30～ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	28  妙見山 お話の日 13:00～ はってん カラオケ13:00～ ※予約してね	29 新町・はってん 百歳体操	30  買物支援 13:30～ マルナカ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	31 休み

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

14日(水)13:00～

【調理の日】

材料費 200円
簡単なおやつを作ります。

28日(水)13:00～

【お話の日】

須崎警察署より
『交通ルールや
詐欺について』
のお話をしてもらいます。

場所:妙見山公園内に
ある交流会館

新町サテライト

8日(木)11:30～

【お弁当の日】

お弁当代実費(500円)

15日(木)10:00～

【調理の日】

材料費200円
簡単なおやつを作ります。

場所:新町1-4-1
(フラワーガスさん隣)

はってん

7日(水)10:30～

【生活環境の整備について】
オンラインで作業療法士さんの
お話を聞きます。

7日(水)・28日(水)

【カラオケ】13:00～

27日(火)13:30～

【調理の日】

材料費200円
簡単なおやつを作ります。

場所:西糺町10-15(旧大丸跡)

山手町サテライト

19日(月)13:00～

【お話の日】

最近の詐欺被害などに
ついて、元気創造課より
お話に来てくれます。

26日(月)13:00～

【調理の日】

材料費 200円
簡単なおやつを作ります。

場所:山手町集会所