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　11月号



風の冷たさに冬の訪れを感じる11月になりました。寒さからつい家に閉じこもりがちになる季節ですが、こんな時こそサロンで体を動かしたり、地域のみなさんと楽しくおしゃべりをして元気に過ごしませんか？今月もみなさんの日々に寄り添う耳寄りな情報や楽しいイベントをたくさんお届けします。
ぜひお気軽にお立ち寄りください。

妙見山サテライト 活動紹介

笑顔いっぱい！地域とつながる交流活動


さつまいもで
美味しいおやつ作り


みんなで協力して手作りの
味を楽しみます


地域の安全を守る
大切なお話

開催情報
毎月　第2・4水曜日
時間　13時開所

10月の活動内容
さつまいも調理
手作り・お菓子作り みんなで協力
防犯・交通安全 講話

会場
妙見山交流会館
地域のつながりを大切に、誰でも気軽に参加できます！

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●
13日(金)・20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。

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。
今月は秋のミニ運動会をします！！
みんなで楽しく身体を動かしましょう♪
皆様のご参加お待ちしております！！
日時:11月18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
1	2 はってん百歳体操	3 休み	4 はってん カラオケ 13:00～ ※予約してね	5 新町 物づくりの日 10:30～ 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 防災学習 13:00～ ※予約してね はってん百歳体操	10 新町・はってん 百歳体操	11 妙見山 防災学習 13:00～ ※予約してね	12 新町 防災学習 10:30～ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	13 買物支援 13:30～ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	14 休み
15 休み	16 はってん 防災学習 10:30～ ※予約してね はってん百歳体操	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 お弁当の日 10:30～ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	20 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	21 休み
22 休み	23 休み	24 新町・はってん 百歳体操	25 妙見山 物作りと運動 13:00～ はってん カラオケ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 新町・はってん 百歳体操	28 休み
29 休み	30 山手 物作りと運動 13:00～ ※予約してね 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。
車のマークがある日は送迎もしています。

まちなかサロン LINE公式アカウント
友達登録でイベント予約がLINEからできます！
最新情報もスマホに届いてとっても便利♪

👆お友達追加はこちら
左のQRコードをスマホで読み込んでね☺

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)13:00～
【防災学習】
材料費 200円
アイラップで防災食作り

25日(水)13:00～
【物作りと運動の日】
みんなで楽しく身体を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう♪

場所：妙見山公園内にある交流会館

新町サテライト
5日(木)10:30～
【物づくりの日】
材料費 100円

12日(木)10:30～
【防災学習】
材料費200円
アイラップで防災食作り

19日(木)10:30～
【お弁当の日】
お弁当代実費（500円）

場所：新町1-4-1

はってん
4日(水)・25日(水)
13:00～
【カラオケ】

16日(月)10:30～
【防災学習】
材料費200円
アイラップで防災食作り

場所：西紙町10-15（旧大丸跡）

山手町サテライト
9日(月)13:00～
【防災学習】
材料費 200円
アイラップで防災食作り

30日(月)13:00～
【物作りと運動の日】
みんなで楽しく身体を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう♪

場所：山手町集会所