



2月～3月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	2	14(金).25(火)	5(水)	楢ノ木	2	18(火)
	3	13(金).24(火)	4(水)		3	10(火)
亀ノ川	2	10(月).24(月)	3(月)	来栖野	2	4(火).18(火).25(火)
	3	9(月).23(月)	2(月)		3	3(火).17(火).24(火)
広野	2		12(水).26(水)	皆尾	2	6(木).11(火).13(木).20(木).27(木)
	3	介護予防教室 6日 13:30～	11(水).25(水)		3	5(木).10(火).12(木).19(木).26(木)
宮ノ川	2		7(金).21(金)	下長谷	2	介護教室 10日 10:30～
	3		6(金).19(木)		3	10(月).28(金) 9(月).27(金)
星ヶ丘		午前8時半～午前11時	午後7時～	上下長谷	2	7(金)
					3	6(金)
	2	16(日)	13(木)	上長谷	2	1(土).18(火).29(土)
	3	15(日)	12(木)		3	14(土).21(土).28(土)
			狼内	2	28(金)	
				3	27(金)	
			成山	2	4(火).25(火)	
				3	10(火).24(火)	

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により¥400で温かくておいしい昼食が食べられます。

集いの日程は都合により変更することがあります。

野外活動についてお知らせ

3/18(水)

第38番札所



農構センター発⇒**金剛福寺**⇒昼食⇒買い物⇒農構センター着
(成山経由)

予定ですが多少異なる場合があります。先着15名 申し込み〆2/25まで



詳しくはあったかスタッフまで **46-3003**



1/14(火) 柚ノ木

利用者さんの声により区長さんも交えての
総勢22名によるカラオケ大会を実施。



1/17(金) 宮ノ川

カラオケにしても声掛けやご馳走づくり、輪投げにしても表作りや景品購入、地域の力っ



ご存じですか? ~~フレイル予防~~

(フレイル⇒高齢者が筋力や活動が低下している状態<虚弱>のことをいいます。)

健康長寿の為に3つのことに気を付けましょう!!

- ① **栄養** (食・口腔機能)
- ② **身体活動** (運動、社会活動)
- ③ **社会参加** (就労・余暇活動)

