



# あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 TEL: 46-3003 担当: 澤田・田邊・祖父江

## 2024 3月の予定



月	火	水	木	金
	※星ヶ丘モーニングは 今月はお休みです。			1 <u>上下長谷</u> PM宮ノ川
4 PM亀ノ川	5 ひまわり	6 PM下切	7 皆尾	8 下切
11 <u>亀ノ川</u> <u>下長谷</u>	12 <u>柚ノ木</u>	13 PM広野	14 皆尾 成山 星ヶ丘	15 PM宮ノ川
18	19 下長谷	20 春分の日	21 <u>拠点</u>	22 狼内
25 <u>亀ノ川</u>	26 <u>下切</u>	27 PM広野	28 皆尾 成山	29
拠点は三原村総合保健センター内で開催しています				

## 村内野外活動

～下切の集いより～

河津桜を見に、星ヶ丘公園に行きました。  
年中綺麗なお花を楽しめるよう、工夫されているので  
「違う花が咲いちよる時にもまた来たいね。」と喜ぶ  
利用者さんの声が聞こえてきました。

各地区で村内野外活動の計画を立てていきますので  
希望等があれば、あったかスタッフにお声かけ下さい。



## 交通安全教室

宿毛警察署（交通課）の中山さんにお越しいただき、  
交通安全についてのお話を聞いていただきました。

無理な横断はしないなど、車を運転していない時  
でもしっかり安全確認をして交通事故を防ぎましょう。

2月 16日 狼内



# 体操教室～IN 抱点～

2月15日は、健康運動指導士の濱田先生にお越しいただき、体操教室を開催しました。

足首が硬くなると、立った状態からしゃがみにくくなったり、つまずきやすくなるので、かかとを上げ下げして足首を動かしましょう!!



お金は使うと  
なくなるが、  
筋肉は使わないと  
たまらない！

## ---2月の集いの様子---



クイズ ひな人形はどういった様子を表しているでしょうか？

- ① 結婚式 ② 成人式 ③ 入学式