

令和7年8月号

安芸市あったかふれあいセンター便り

7月 July



夏はやっぱり焼肉でしょ!!



最高人気メニュー

～楽しくお貯筋～
月曜・運動教室



身体が伸びて
気持ちいい
～!(^^)!



眠気をこらえて～

学ぶ

オンライン教室
脳年齢を若くする
食講座



YouTube体操



ゲロゲロゲ
～♪



August
8月

おもな行事予定

お貯筋フライデー8月8日(金)
SunSunカフェ 8月12日(火)
実習生の出前講座8月20.21日
消費生活センター出前講座
8月13日(水)13:30～
行け男フライデー8月22日(金)

センターの事業内容

介護予防
日中の居場所
趣味学習
訪問相談



サテライト

いきいき百歳体操8月は休み
江川サテライト(江川公民館)
毎週月・木曜日(祝日を除く)
13:30～14:30
下山サテライト(下山公民館)
毎週金曜日
13:30～14:30

放課後子ども利用

夏休みは
おやすみ
します。



住所:安芸市庄之芝町3-3 鯨ビル2階
西田順天堂東部店 (スマイルあき斜め前)
安芸市あったかふれあいセンター

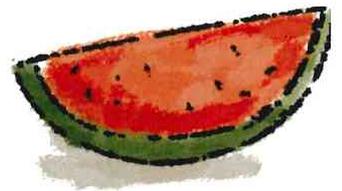
☎ 34-8991 秋本

事業委託元:安芸市役所健康介護課 電話(0887)32-0555





8月 予定表



開所日: 月～金曜(年末年始を除く)
 祝日も開所しています(GWを除く)
 ※都合により、予定を変更することがあります。
 活動費(お茶代含む): 月額200円
 お弁当は430円または550円で注文できます。
 400円で、おかずのみのお持ち帰りができます。

※必要に応じて、飲食代及び創作材料費等実費負担となります。

日中の活動スケジュール

9:00～送迎
 9:30～健康チェック
 10:00～貯筋タイム(トレーニングマシンなど)
 10:30～いきいき百歳体操
 11:20～ミニ講座
 11:35～かみかみ百歳体操
 12:00～昼食
 13:00～趣味の活動
 15:00～送迎



午後からの主な予定



放課後子ども利用 お休みです

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
熱中症対策! 				1
				地域訪問
4	5	6 パンの日	7	8
運動教室 	介護予防体操 YouTube 	介護予防体操 YouTube 	恵美子の部屋 	お貯筋フライデー
11 パンの日	12	13	14	15
運動教室 	SunSunカフェ 	消費生活センター 出前講座	介護予防体操 YouTube 	地域訪問
18	19	20	21 パンの日	22
運動教室 	恵美子の部屋 	高齢者の低栄養 予防について	高齢者の脱水 予防について	イケメンフライデー
25	26 パンの日	27	28	29
運動教室	人権教室 	美恵さんの おやつ作り 	「書の会」 	地域訪問

*江川サテライト(江川公民館) 百歳体操
 月・木曜(祝日休み)13:30～
 *下山サテライト(下山公民館)
 金曜日13:30～8月はお休み



〒784-0022
 安芸市庄之芝町3-3鯨ビル2階西田順天堂東部店
 安芸市あったかふれあいセンター
 ☎(0887) 34-8991 FAX (0887) 34-8990

