

令和7年月9月号

安芸市あったかふれあいセンター便り

お貯筋フライデー

R7年度第一期の最後の体力測定
「はや、終わリやねえ」

認知症サポーター
養成講座 in SunSunカフェ



安芸高校2年生の寸劇

サイフが
ないよ～

よかった
よお～

卒業後の
運動
チェック

介護予防する 自宅で無理なく

得アリ

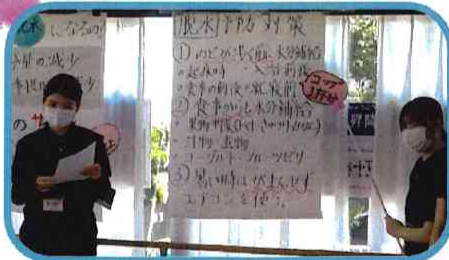


恵美子の部屋
作品

学
ぶ
得

栄養学科の実習生
のミニ講座

高齢者の低栄養予防
高齢者の脱水予防



栄養学科の実習生
との交流



おもな行事予定

SunSunカフェ 9月9日(火)
おくすりの講座 9月10日(水)
安芸地区敬老会(安芸市民会館)
9月18日(木)10時～11時30分
そば打ち教室 9月25日(木)



センターの事業内容

介護予防
日中の居場所
趣味 学び
訪問 相談



サテライト

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

毎週水曜日
15:00～16:30
高校生以下は無料



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





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。

本所 日中の活動スケジュール

9:00～送迎

(月曜日～木曜日)

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

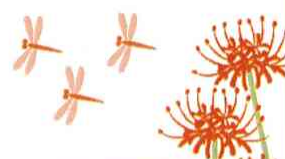
11:20～ミニ講座

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



毎週水曜 放課後子ども利用

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3 パンの日	4	5
運動教室	YouTube カフェの作戦会議	YouTube 介護予防体操	脳トシの日	地域訪問 ネットワーク会議
8	9	10	11 パンの日	12
運動教室	 SunSunカフェ	 お金の講座	 恵美子の部屋	下山サテライト お貯筋フライデー
15 パンの日	16	17 ボッチャ	18 敬老会	19
運動教室	脳トシの日	ボッチャ	 敬老会	下山サテライト 地域訪問
22	23 パンの日	24	25	26
運動教室	ゲームレク	脳トシの日	 そば打ち 体験教室	下山サテライト 行け男フライデー
29	30	 敬老会 安芸地区敬老会 (安芸市民会館) 9月18日(木)10時～11時30分		
運動教室	恵美子の部屋			

*江川サテライト(江川公民館)

月・木曜日 13:30～

*下山サテライト(下山公民館)

※下山公民館の百歳体操は9/19金

曜日 13:30から再開します。



〒784-0022

安芸市庄之芝町3-3鯨ビル2階(スマイルあき斜め前)

西田順天堂東部店内 安芸市あったかふれあいセンター

TEL (0887) 34-8991 FAX (0887) 34-8990

見学・おためし利用もできます。お気軽にどうぞ。

