

# 安芸市あったかふれあいセンター便り

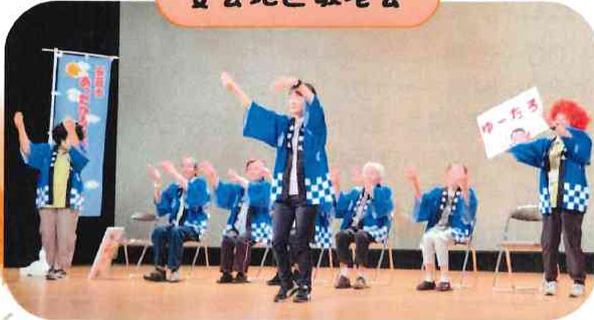
いっまでも  
お元気で



## 敬老会

令和7年10月号

### 安芸地区敬老会



🎵 せられん言う  
たろう〜

あったかは、  
「せられん」体操  
を披露しました。

### デイあったかの 敬老会



### お薬の講座

薬剤師を講師に迎えた出前講座は、すごろくゲーム形式で、お薬について楽しく学びました。



### 美恵さんの おやつ作り



# 手作り

クッキー



### お貯筋フライデー 2クール目



フレイルチェック



自分らあて  
作ったのが  
信じられん  
ねー

### おもな行事予定

SunSunカフェ 10月14日(火)  
お貯筋フライデー 10日(金)  
百歳体操大交流大会 23日(木)  
行け男フライデー 24日(金)



### 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

#### いきいき百歳体操

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





# 10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。  
 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。

活動費(お茶代含む): 1日利用の方 月額200円

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



## 午後からのおもな予定



毎週水曜日 放課後子ども利用

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Sun★ Sunカフェ		1 <b>パンの日</b>	2	3
体力測定 ミニ運動会		花壇の手入れ	体力測定 ミニ運動会	下山サテライト 地域訪問
6 <b>パンの日</b>	7	8	9 <b>パンの日</b>	10
運動教室	体力測定 YouTube	ミニ運動会	脳トレの日	下山サテライト お貯筋フライデー
13	14	15	16	17
運動教室	SunSunカフェ	体力測定 YouTube	なす詰め	下山サテライト 地域訪問
20 <b>パンの日</b>	21	22	23	24
運動教室	なす詰め	脳トレの日	百歳体操 大交流大会	下山サテライト 行け男フライデー
27	28 <b>パンの日</b>	29	30	31
体力測定 YouTube	ミニ運動会	なす詰め	あったか 「書の会」	下山サテライト 地域訪問

\*江川サテライト(江川公民館)  
 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～ **百歳体操 開催!!**

〒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 安芸市あったかふれあいセンター  
 TEL (0887) 34-8991 FAX (0887) 34-8990

