

令和7年11月号

安芸市あったかふれあいセンター便り

長い夏もようやく去っていき、朝晩は上着が手放せない季節となりました。衣服の調節はもちろんのこと、水分補給を心掛け、体調を整えてすごしましょう。

運動会



頑張れ

パン食い競争

どれにしよう



コロコロ

ビー玉おとし

ごんなマジ顔みたことなへい

実習生とミニ運動会

まきまき



そば打ち教室



かき揚げといっしょにいただきます



お貯筋フライデー



百歳体操大交流大会

龍馬くんと

イケメン 行け男フライデー

ふれあいマーじゃん



カラオケ



おもな行事予定

下山交流会 11月7日(金)
SunSunカフェ 11月11日(火)
お貯筋フライデー 11月14日(金)
おじゃこの勉強会 11月19日(水)
行け男フライデー 11月28日(金)



センターの事業内容

介護予防
日中の居場所
趣味
訪問
学び
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



QR



11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。

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

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
3 運動教室	4 パンの日 ボッチャ	5 脳トレの日	6 なす詰め	7 下山交流会 地域訪問
10 運動教室	11 SunSunカフェ	12 恵美子の部屋	13 パンの日 脳トレの日	14 下山サテライト お貯筋フライデー
17 運動教室	18 なす詰め	19 パンの日 おじゃこの勉強会	20 恵美子の部屋	21 下山サテライト 地域訪問
24 パンの日 運動教室	25 美恵さんのおやつ作り	26 なす詰め	27 あったか「書」の会	28 下山サテライト 行け男フライデー

下山交流会(下山小体育館) 棒サッカー

おじゃこの勉強会
(ちりめん井実食あり)

参加者募集中

お問合せは

SunSunカフェ



喫茶のほか、パン・おかずなどの販売もしています!

*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) 金曜日13:30～

〒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

