



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450円または600円で注文できます。
 おかずのみ450円 も注文できます。
 ※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 (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	4	5
運動教室	なす詰め	みんなでカラオケ	パンの日 防災頭巾作り	下山サテライト
8	9	10	11	12
運動教室	SunSunカフェ	YouTube体操	みんなでカラオケ	下山サテライト お貯筋フライデー
15	16	17	18	19
パンの日 運動教室	YouTube体操	パンの日 ポッチャ	脳トシの日	下山サテライト
22	23	24	25	26
運動教室	美恵さんのおやつ作り	土佐市あったか と交流会	「書の会」	下山サテライト 行け男フライデー
29	30	安芸地区地域安全協会による防犯教室 1日～4日 11:10～(あったかふれあいセンター) 5日 13:30～(下山サテライト)		
運動教室	パンの日 恵美子の部屋			

*江川サテライト(江川公民館)
 月・木曜 13:30～ 祝日休み
 *下山サテライト(下山公民館)
 金曜 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)
 西田順天堂東部店内 安芸市あったかふれあいセンター
 お問い合わせ ☎ 090-9011-5176
 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。

