

令和8年10月号

安芸市あったかふれあいセンター便り

子どもから高齢者まで、障害の有無に関わらず、誰もが集える地域の拠点

栄養の話

・毎日たんぱく質
・1日3食
・バランス



学生さんと一緒に
みんな笑顔 😊



8月6日、高知学園大学実習生3名による“低栄養予防”
の講座があり、質問を交えながら、熱心に話を聞きました。

安芸地区敬老会

合言葉は
ガンバリ減!!



法被に
飾りつけ



9月17日、安芸地区敬老会に12名が
参加し、練習してきた“好きすぎて
減”を披露しました。

防災頭巾贈呈式

安心のおまもり



8月24日、元気館にてあつ
たかふれあいセンター利用
者手作りの子供向け防災頭
巾20名分を贈呈しました。

おもな行事予定

体力測定の日

10月9日 お貯筋フライデー

10月13日 SunSunカフェ
スマホ教室

10月23日 行け男フライデー



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

📞 090-9011-5176

事業委託元: 安芸市役所健康介護課 電話(0887)32-0555



QR



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、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。

・移動販売での購入もできます。（水曜・木曜）

※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
スマホ教室開催 10月13日 13:30～ 西田順天堂東部店 2F お気軽に ご参加 ください			1	2
			ヘッドシ	下山サテライト 地域訪問
5 パンの日	6	7 パンの日	8	9
体力測定 	体力測定 	体力測定 	体力測定 	下山サテライト お貯筋フライデー
12	13	14	15	16
運動教室	SunSunカフェ スマホ教室	恵美子の部屋	YouTube体操	下山サテライト 地域訪問
19	20	21	22 パンの日	23
運動教室 	美恵さんの おやつ作り	ボッチャ	脳トシの日	下山サテライト イケメンフライデー
26	27 パンの日	28	29	30
運動教室 	YouTube体操	脳トシ体操	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 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）

西田順天堂東部店安芸市あったかふれあいセンター

☎お問い合わせ先 ☎ 090-9011-5176

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

見学・お試し利用できます。

