

2025年11月あったかイベントカレンダー予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------|--|--|--|--------------------------------|----------|----------|
| | | | | | 1 休み | 2 休み |
| 3 休み (文化の日) | 4 依包体操 10:00 あったか体操 (体操指導有り) 伊才野体操 13:30 | 5 カラオケ 13時～15時 | 6 川西体操 10:00 あったか体操 13:30 | 7 | 8 休み | 9 休み |
| 10 買い物支援 | 11 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30 | 12 | 13 川西体操 10:00 あったか体操 13:30 | 14 お弁当会 12:00 レク13:00 | 15 休み | 16 休み |
| 17 買い物支援 | 18 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30 | 19 ポールウォーキング 10:00～ カラオケ 13時～15時 | 20 川西体操 10:00 あったか体操 13:30 | 21 | 22 休み | 23 休み |
| 24 休み (祝日振替休日) | 25 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30 | 26 手芸350円 松ぼっくりの飾り 10:00～ | 27 川西体操 10:00 あったか体操 13:30 | 28 スタッフ研修の為 終日閉所 | 29 休み | 30 休み |
| 12月 1 買い物支援 | 2 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30 | 3 カラオケ 13時～15時 | 4 川西体操 10:00 あったか体操 13:30 | 5 | 6 休み | 7 休み |

※移動販売車・フジ(木曜日 15時前後)

買い物支援 毎週月曜日で車をお持ちでない方優先に部落関係なく行います

前週の金曜日までに予約をお願いします

※ 4日(火) 13:30～ あったかでの百歳体操は、理学療法士さんが来てくれて体操指導してくれます。

※14日(金) 13:00～ レクの日です お弁当は11日までに予約をお願いします。

※19日(水) 10:00～ ポールウォーキングは自分のペースで歩きます。雨でも車庫内を歩きます。

※26日(水) 10:00～ 手芸 松ぼっくりの飾りを作ります。

※28日(金) スタッフ研修の為 午前・午後閉所です。

あったかふれあいセンターかみぶん

☎0889-59-1904