

2026年1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	4 休み
5	6 あったか体操 伊才野体操 13:30	7 カラオケ 13時～15時	8 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	9	10 休み	11 休み
12 休み (成人の日)	13 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	14 ポールウォーキング 10:00～	15 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	16 お弁当会 12:00～ レク 13:00～	17 休み	18 休み
19 買い物支援	20 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	21 講演 10:00～ 体調管理について カラオケ 13時～15時	22 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	23 手芸 150円 絵手紙 13:30～	24 休み	25 休み
26 買い物支援	27 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	28	29 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	30	31 休み	2月 1 休み
2 買い物支援	3 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	4 カラオケ 13時～15時	5 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	6	7 休み	8 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。

※14日(水) 10時～ ポールウォーキングは自分のペースで歩き、雨でも車庫内を歩きます。

※16日(金) 13時～ レクの日です お弁当は13日までに予約をお願いします。

※21日(水) 10時～ 冬の体調管理についての講演です。

※23日(金) 13時30分～ 手芸(絵手紙) 10名程度なので早めの予約をお願いします。

※雪が降って車で送迎が困難な時は体操や買い物支援等をお休みさせていただく場合があります。その際にはご連絡させていただきます。ご了承ください。 あったかふれあいセンターかみぶん ☎ 0889-59-1904