



2月は立春があり、暦の上では春ですね。しかし、まだまだ寒い日が続き空気が乾燥した日がありますので、インフルエンザなどの感染対策もしながら火災からも身を守る対策をしましょう！転倒予防の為にポールウォーキングも毎月あるので一緒に歩きませんか？！



日頃、ボランティア活動してくれてる地域の皆さん・あったかの為、昨年末と新年早々にも飾り付けをしてくれたボランティアさんご協力ありがとうございます。ボランティアとは誰かに強制されて行うものではなく、自らの意志で進んで行動する活動なので自分に合ったボランティア活動を無理せず楽しみながら活動しましょうね。

2月6日(金) 10時～
シニアカーのお話



シニアカーの乗り方など教えてくれて、試乗体験もできます。乗ったことがない方・気になる方、ぜひ参加してみませんか？！その他、須崎警察署の方に動作年齢機器で反射神経を測ったり、詐欺のお話もしてくれます。



2月19日(木)のあったか体操は高知大学の学生さん数名が交流もかねて100歳体操の見学に来られます。

2月18日(水)10時～ 350円
今月の手芸は梅の花のリースを作ります。数に限りがありますので早めに必ず予約をお願いします。

★日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してくださいね。

※雪が降って車での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。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 上田・田部・西森

