



ぽかぽかと暖かい日差しに春の訪れを感じ、色とりどりの花も咲き散歩が楽しい季節となり、あったかの飾りも春の装いとなりました。また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので朝晩の温度差に気を付けながら元気に過ごしていきましょうね。あったかふれあいセンターかみぶんは誰でも自由に過ごせる場所です。気軽にお越しくださいね。

★大切なお知らせです★

今までは皆様のご寄付でコーヒー代・お菓子代など補ってきましたが、物価高騰の影響を受け寄付だけでは厳しい状況となり、須崎市内のあったかふれあいセンター同様、料金設定させていただくこととなりましたのでご了承ください。

4月1日より

・コーヒー ・ココア ・紅茶 等 1杯 50円 ※お茶は無料
但し、体操時の水分補給は持参でお願いします。



月1回

・手芸 ・講演
・お弁当会 & レクリエーション

月2回

・カラオケ(第一 第三 水曜日)

・百歳体操(毎週 火・木) 13:30~

※伊才野 川西 依包サテライト(集会所)でも週1回の体操しています。参加してみませんか？



4月3日(金)13:30~

今月はおりがみの本を見ながら季節の作品など作りたと思います。参加費は無料ですが、おりがみは持参でお願いします。おりがみはシンプルな遊びに見えて、脳トレや手先に良い影響があります。参加してみませんか？！

4月14日(火)

インボディ測定を行います
インボディ測定とは体の栄養状態(水分・タンパク質・ミネラル体脂肪など)把握することができます。ぜひ測りに来てくださいね。お待ちしております！

4月24日(金)13時半~

ボランティア同士の交流をかねてボランティア会を行います。地域の困りごとなどのアンケートをお願いしたいのでボランティアさんは参加をお願いします。あったかは12時閉所なのでご理解ご協力よろしくお願いします。

地域のみなさまへ あったかでバザーをしています。(期間4月1日~4月8日)

食器・日用品・衣類や雑貨など、何か気に入るものがあるかもしれないですよ。ぜひ、気軽にお立ち寄り下さいね。



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。

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