



## 2月～3月あったか集い予定

地区	月	午前10時～ 午後3時	午後1時半～ 午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	2	14(金).25(火)	5(水)	植ノ木	2	18(火)
	3	13(金).24(火)	4(水)		3	10(火)
亀ノ川	2	10(月).24(月)	3(月)	来栖野	2	4(火).18(火).25(火)
	3	9(月).23(月)	2(月)		3	3(火).17(火).24(火)
広野	2		12(水).26(水)	皆尾	2	6(木).11(火).13(木).20(木).27(木)
	3	介護予防 教室 6日 13:30～	11(水).25(水)		3	5(木).10(火).12(木).19(木).26(木)
宮ノ川	2		7(金).21(金)	下長谷	2	介護教室 10日 10:30～
	3		6(金).19(木)		3	10(月).28(金) 9(月).27(金)
星ヶ丘		午前8時半～ 午前11時	午後7時～	上下長谷	2	7(金)
	2	16(日)	13(木)		3	6(金)
	3	15(日)	12(木)	上長谷	2	1(土).18(火).29(土)
					3	14(土).21(土).28(土)
猿内	2			成山	2	28(金)
	3				3	27(金)
成山	2				2	4(火).25(火)
	3				3	10(火).24(火)

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により￥400で温かくておいしい昼食が食べられます。

集いの日程は  
都合により  
変更すること  
があります。

## 野外活動についてお知らせ

3/18(水) 第38番札所



農構センター発⇒金剛福寺⇒昼食⇒買い物⇒農構センター着  
(成山経由)

予定ですが多少異なる場合があります。先着15名 申し込み〆2/25まで



詳しくはあったかスタッフまで 46-3003



1/14(火) 柚ノ木

利用者さんの声により区長さんも交えての  
総勢22名によるカラオケ大会を実施。



1/17(金) 宮ノ川

カラオケにしても声掛けやご馳走づくり、輪投げにしても表作りや  
景品購入、地域の力つ



ご存じですか？ ～～フレイル予防～～

(フレイル→高齢者が筋力や活動が低下  
している状態<虚弱>のことをいいます。)

**健康長寿の為に3つのこと  
に気を付けましょう!!**

①栄養（食・口腔機能）

②身体活動（運動、社会活動）

③社会参加（就労・余暇活動）

