

ほんわか通信

平成 25 年 3 月 15 日発行

編集発行

あったかふれあいセンター「すくも」

電話 65-7665 FAX 65-7663

早いもので桜など様々な花も開き始め、もう3月に入りました。外に出での散歩や運動が気持ちの良い季節ですね。季節の変わり目ですので体調を崩さない様にお気を付け下さい。

たのしい おいしい バ レ ン タ イ ン

2 月 14 日(木)、午前中はグラウンドゴルフを、午後は蒸しパン作りを行いました。

午前中には、高知県立幡多看護専門学校の実習生が見学に来ており、一緒にグラウンドゴルフをしました。学生にとっては初めてのグラウンドゴルフでしたが、一緒になって楽しんでくれました。少し肌寒く感じる日でしたが、体を動かしていると気持ちよく過ごせました。

午後からは、蒸しパン作りを行いました。予定していた以上に多くの方にお集まりいただき、みんなでわいわいしながら蒸しパンを作りました。参加されたみなさん、ありがとうございました。



楽しく作った蒸しパンを食べました。



収穫物
第二弾!!
昨年 11 月 27 日にみんなで植えた玉ねぎの実が、ピンポン球くらいのサイズに育ちました。収穫までまだまだありますが、あたたく見守っていきます。収穫したあとは、カレー作りをみんなでしよう!! カレー作りの際には、みなさんぜひおこしください。

ラジオ体操＋
ヨガ＝??

気軽に身体をリフレッシュ！

毎月恒例となりましたラジヨガ体操、今月もやります！

ラジヨガ体操とは？

音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験出来る体操です。

誰でもできるの？

体操は座って行います。また、体操教室の日以外でも DVD をみながらラジヨガ体操ができます。

どうして「ラジヨガ」？

ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせ付けてられました。



【日時】第10回 平成25年3月22日(金) 11:00～

第11回 平成25年4月24日(水) 11:00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室



3月～4月 予定表

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内 2階


月曜～金曜 9:00～16:30


第2・4土曜 9:00～12:30 (祝日を除く)

TEL 0880(65)7665 **FAX** 0880(65)7663















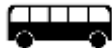




自宅・センター間送迎<※要予約>

 ワゴン車：火曜・金曜

 車椅子対応リフト車：水曜

イベント時は曜日関係なく送迎します。予約状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
3/18	3/19 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/20 祝日のためお休み	3/21	3/22 第10回ラジヨガ 11:00～ 	3/23 午前開所 9:00～12:30	3/24 お休み
3/25	3/26 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/27 お花見 11:30～ (3/19×切) 	3/28	3/29 グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/30 お休み	3/31 お休み
4/1	4/2 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/3 	4/4	4/5 グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/6 お休み	4/7 お休み
4/8	4/9 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/10 	4/11	4/12 グラウンドゴルフ 11:00～ ティータイム申込×切 17:15 	4/13 午前開所 9:00～12:30	4/14 お休み
4/15	4/16 機関紙発行日 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/17 ティータイム 14:00～ 	4/18	4/19 グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/20 お休み	4/21 お休み
4/22	4/23 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/24 第11回ラジヨガ 11:00～ 	4/25	4/26 グラウンドゴルフ 11:00～ 	4/27 午前開所 9:00～12:30	4/28 お休み



ティータイム

みなんでお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？スタッフが心をこめて、皆さんのために一生懸命お団子を作ります！あんこ・きなこの2種類の味を用意しました。ぜひお友達を誘ってご参加ください。

材料の準備等ありますので、完全予約制とさせていただきます。4月12日（金）の17：15までにお電話等にて申込み下さい。



【 日 時 】	平成25年4月17日（水）	14：00～15：00
【 申込〆切 】	平成25年4月12日（金）	17：15
【 場 所 】	宿毛市総合社会福祉センター	2階
【 定 員 】	20名程度	【 費 用 】 100円（材料費）

平成25年度 イベント予定表

4月	第11回ラジヨガ体操教室	第2回ティータイム
5月	第12回ラジヨガ体操教室	第1回グラウンドゴルフ大会
6月	第13回ラジヨガ体操教室	玉ねぎ収穫祭・カレー作り いも植え
7月	第14回ラジヨガ体操教室	小物作り・ぞうり作り見学（隣保館）
8月	第15回ラジヨガ体操教室	第2回ゲーム大会
9月	第16回ラジヨガ体操教室	竜串・足摺海洋館（水族館）見学
10月	第17回ラジヨガ体操教室	小物づくり いも収穫祭・調理
11月	第18回ラジヨガ体操教室	第2回みかん狩り（すくも・おきのしま合同）
12月	第19回ラジヨガ体操教室	クリスマス演奏会
1月	第20回ラジヨガ体操教室	餃子づくり
2月	第21回ラジヨガ体操教室	折り紙教室
3月	第22回ラジヨガ体操教室	第2回お花見（すくも・おきのしま合同）

※3月14日現在の予定であり、内容等変更することがあります。正式なイベント等の予定については社協だより「ふれあい」や「ほんわか通信」等にてお確かめの上ご参加ください。

問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」（宿毛市総合社会福祉センター内2階）

電話：0880-65-7665 FAX：0880-65-7663