

ほんわか通信

平成 25 年 2 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

年が明けてから、早くも 2 月に入りましたね。まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ春が見え始めようとしています。

1 月 10 日のラジヨガ体操には約 20 人の方が来てくれました。毎月のように来て下さる方もおり、私たちも嬉しく感じています。これからもよろしくお願いします。

ワーツハツハツハ！

はさま

むくち

間 六口さんトークショー

1 月 31 日

に、間 六口さん

のトークシ

ョーがあり、

28 人の方が来

てくれました。

沢山の方々に

来ていただき

ました。

全国各地で

出会った面白

いエピソード

や、ユニークな

人たちの思

い出をたくさ

ん話してくれ

ました。

トークショ

ーの最後には、

みんなで大

きな声で「わーは

っはっはー」と

笑ってにぎや

かに終了しま

最後にみんなで一斉に声をあげて笑いました。



1 時間の講演時間が

あっという間に過ぎ、た

くさん笑い、面白かった

と言って頂きました。来

てくれたみなさん、本当

にありがとうございました。

した。

感想

一緒に通信を作成してみて



トークショーで、間六口さんが葉っぱを掛けていた場面が面白かったです。また見る機会があったら、ぜひみなさんと一緒に見たいと思います。

山田の隣保館へも初めていきました。みなさんと一緒に沢山の作品

を見ることができて良かったと思います。ありがとうございました。

今回、初めてあったかふれあいセンターの通信を作らせて頂きました。毎月、スタッフの方がお時間をかけつつ、じっくりと考えて通信を作っている様子を感じました。

2 月 4 日、手代岡隣保館の「小さな村の小さな展覧会」へ行きました。手作りのパッチや、キルト、習字、硬筆、芸術等、とても良い作品が、たくさん展示されていました。あったかふれあいセンターか

皆で隣保館の作品鑑賞

らは 7 人が行く、会場では約 10 人の方が作品をみていました。みなさんに鑑賞して楽しんで頂きました。





2月～3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




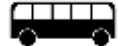
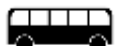





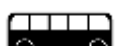


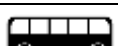

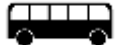




自宅・センター間送迎<※要予約>

 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
2/18	2/19 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/20 	2/21 第9回ラジオガ体操 11:00～ 	2/22 グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/23 午前開所 9:00～12:30	2/24 お休み
2/25	2/26 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/27 	2/28	3/1 グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/2 お休み	3/3 お休み
3/4	3/5 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/6 	3/7	3/8 グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/9 午前開所 9:00～12:30	3/10 お休み
3/11	3/12 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/13 	3/14	3/15 機関紙発行 グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/16 お休み	3/17 お休み
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回ラジオガ体操 11:00～ グラウンドゴルフ 	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～ 	3/28	3/29 グラウンドゴルフ 11:00～ 	3/30 お休み	3/31 お休み

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！

ラジオ体操＋
ヨガ＝？？

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。

どうして「ラジヨガ」？

ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせで付けられました。



体操の効果は？

深く呼吸をしながら体を伸ばす動作を行いますので、体が柔らかくなることや、気分がすっきりするという効果が期待されます。

毎月開催！

ラジヨガ体操は毎月 1 回開催しています！年代を問わず毎回約 20 名の方が参加してくれています！何度もくるといいことが・・・！？



12 月の体操教室の様子

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をすることができます。

【日時】第 9 回 平成 25 年 2 月 21 日（木） 11：00～

第 10 回 平成 25 年 3 月 22 日（金） 11：00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2 階 小会議室

お花見イベント

咸陽島へ行ってお花見をしながら一緒にお弁当を食べませんか？雨天時は室内でおじゃみ投げをする予定です。

予約制になっていますので、3 月 19 日（火）までに、お弁当の有無も合わせて電話等でご予約下さい。お弁当が必要な方は、当日お弁当代として 500 円頂きます。



【日時】平成 25 年 3 月 27 日（水） 11：30 出発

【申込】直接または電話にて、3 月 19 日（火）17：15 〆切。
申し込み時にお弁当の有無もお知らせください。

【費用】お弁当代 500 円（持参の方は無料）

【場所】咸陽島（雨天時センター内小会議室にておじゃみ投げ）

【予定】11：30 宿毛市総合社会福祉センター出発

14：00 咸陽島出発・センター到着後解散

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