

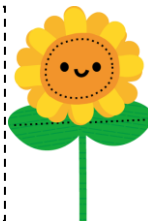


平成 24 年 8 月 15 日発行

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



夏真っ盛り！外に出る時は帽子を忘れずに、適切な水分補給と休息を心がけ、今年の夏も楽しみましょう。

7月26日に行われた「サクソ演奏会」ですが、21名の方にきていただきました。上を向いて歩こう、津軽海峡冬景色、ルパン三世のテーマなど・・・懐かしい曲をおよそ1時間演奏していただきました。演奏してくれた浜田輝行さん（写真左）、桜木巧さん（写真右）、ご参加くださった皆様、ありがとうございました。



第3回ラジオガ体操への参加ありがとうございました。今回からラジオガ体操にポイントカードを導入！合計8回ご参加いただくと粗品を贈呈します。はじめての方も何回も来てくださった方も一緒になって楽しく体操しています。次回もたくさんの方の参加をお待ちしています！

あったかふれあいセンター「すくも」に、DVD・ブルーレイプレイヤーを設置しました！映画やアニメを鑑賞したり、月に1回のラジオガ体操にむけてDVDを見ながら練習したり・・・使用したいときはスタッフにお申し付けください。ラジオガ体操をはじめ、様々な体操DVDをご用意しています。「こんなDVDおいてくれたらいいのに・・・」というご要望も遠慮なくお申し付けください。

有田一栄さんより、絵の具や筆、画用紙などの画材を寄付していただきました。大切にさせていただきます。ありがとうございます。

## イベントのお知らせ

### ゲーム大会

ビンゴゲーム大会を開催します！景品は、お菓子の詰合せや日用品など、様々な物を用意しました！たこ焼き・ジュース等の販売もいたします。すべて50円となっています。その他、輪投げなどのミニゲームも開催予定です。ぜひ皆さんご参加ください！



【日時】平成24年8月24日（金） 14：00～16：00

食べ物・ジュース販売：14：00～16：00

ミニゲーム：14：00～15：00

ビンゴゲーム：15：00～16：00

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階

## 宿題追い込み大会

夏休みが終わるまであと少し！残った宿題を涼しい部屋で一気に終わらせませんか？  
工作などをする場合は、道具・材料を持参してください。

### ★1日目

【日時】8月25日（土）  
13:00～16:00

#### 【場所】

宿毛市総合社会福祉センター2階  
視聴覚室



### ★2日目

【日時】8月27日（月）  
13:00～16:00

#### 【場所】

宿毛市総合社会福祉センター2階  
視聴覚室

※25日（土）の午後は宿題追い込み大会のみの臨時開所です。

## 絵手紙教室

ボランティアによる絵手紙教室を行います。絵手紙とは、絵のある手紙を送ること。絵手紙には、決まったかき方も形式もありません。自分が感じたことを、感じたままに自由にかいてください。初めての方でも大丈夫です。あなたも思いがいっぱいにつまった絵手紙を、誰かに送ってみませんか。

事前予約制となっておりますので、お電話でご予約ください。

【日時】平成24年9月14日（金） 15:00～

【講師】西尾 美早香さん

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 視聴覚室

【材料費】100円（切手代50円含む）

【予約締切】平成24年9月7日（金）17:15



## 第4回・第5回 ラジヨガ体操教室

8月のラジヨガ体操教室に続き、9月・10月も開催いたします。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。「ラジヨガ」という名前は、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。

ラジヨガ体操では、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。

体操は座って行いますので、気軽に体験することができます。ぜひ、ご参加ください。

【日時】第4回 平成24年9月20日（木） 11:00～

第5回 平成24年10月11日（木） 11:00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室



## 8月・9月の予定

日付		内容	日付		内容
8/15	水	通信発行日	2	日	お休み
16	木		3	月	
17	金		4	火	将棋サロン9:30~
18	土	お休み	5	水	
19	日	お休み	6	木	
20	月		7	金	
21	火	将棋サロン9:30~	8	土	午前開所9:30~12:30
22	水		9	日	お休み
23	木		10	月	
24	金	ゲーム大会14:00~16:00	11	火	将棋サロン9:30~
25	土	午前開所9:00~12:30 宿題追い込み大会13:00~16:00	12	水	
26	日	お休み	13	木	
27	月	宿題追い込み大会13:00~16:00	14	金	通信発行日 絵手紙教室15:00~16:00
28	火	将棋サロン9:30~	15	土	お休み
29	水		16	日	お休み
30	木		17	月	祝日のためお休み
31	金		18	火	将棋サロン9:30~
9/1	土	お休み	19	水	

開所時間：月～金曜9:00～16:30 第2・4土曜9:00～12:30（祝日を除く）

## 9月の予定

日付	内容	日付	内容
20 木	第4回ラジヨガ体操 11:00~	25 火	
21 金		26 水	
22 土	祝日のためお休み	27 木	
23 日	お休み	28 金	
24 月		29 土	

開所時間：月～金曜 9:00～16:30 第2・4土曜 9:00～12:30（祝日を除く）

## 元気応援ボランティア募集！

あったかふれあいセンター「すくも」では、元気応援ボランティアを募集しています！  
自分の特技を生かしたイベントをしてくれる方、利用者のお話し相手になってくれる方、イベント時のお手伝いをしてくれる方など、あったかふれあいセンター「すくも」で一緒に活動してくれるボランティアさんを募集しています！

「こういうことやったらできるけど・・・」というお問い合わせもお待ちしています！

申し込み・お問い合わせは、宿毛市社会福祉協議会（0880-65-7665）担当 タ部（ゆうべ）まで。

## 送迎のご案内

あったかふれあいセンター「すくも」では、ご自宅とセンター間の送迎を行っております。ぜひ近所の方とお誘いあわせでご利用ください。

### ●リフト車での送迎（車イス車両）

毎週水曜日

迎え 9:00～10:30

送り 14:00～16:00

※リフト車による送迎の利用は、予約制です。前日までにご予約ください。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。

### ●ワゴン車での送迎

毎週火・金曜日

迎え 9:00～10:30

送り 14:00～16:00

※ワゴン車による送迎につきましては、予約制となっております。前日までにご予約ください。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。

### 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