

# 第2回ゲーム大会開催決定！

平成25年8月17日（土）  
13:00～15:00

場所：宿毛市総合社会福祉センター2階

今年は土曜日に行います！お友達を誘って遊びに来ませんか？

皆様のご来場をスタッフ一同お待ちしております。

ゲーム成績優秀者にはプレゼントがあります！

## メインセシモニー

あったか利用者と美人（！？）スタッフが宿毛音頭を披露！？

飛び入り参加大歓迎！踊って体をほぐしてゲームに挑もう★



## グラウンドゴルフ

1レーンのみチャレンジ！あなたは何打で入るかな？  
初心者の方でも気軽に体験できます。

## おじゃみ投げ

的に向かっておじゃみを10回投げ、合計点を競います。

昨年も大好評だったこのゲーム、あなたは何点とれる！？



## 輪投げ

入れるのは意外と難しい！？今年も輪投げやります！  
あなたは5投で何点とれるかな！？



ほかにも様々なゲームを企画中！ぜひお越しください！

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(代) FAX：0880-65-7663

# ほんわか通信

平成25年7月16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

6月19日（水）、総勢20名が集まり、カレーライス作りを行いました。グループ分けはしていませんでしたが、声掛けをしあいながら、各自てきばきと任された事を「どう切る？大きさは？」などと話し合いながら準備をしてくれました。

和気あいあいと話しながら、時には大笑いをする場面もありました。出来上がったカレーは思った以上の出来栄え♥



作るときは真剣です！



## ミニ玉ねぎでカレーライス作り



作ったカレーはみんなでおいしくいただきました☆



「うわぁ～おいしそう！」「ナス入りカレー初めて！」「畑で収穫した玉ねぎだけで作ったが！？上等！（拍手）」「こんなにおいしいカレー食べたの初めて！」「みんなで食べたらこんなに楽しくておいしいんですね♥」と様々な声をいただき、大成功で終了しました。

## 第14・15回 ラジヨガ体操教室

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できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせられてつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。

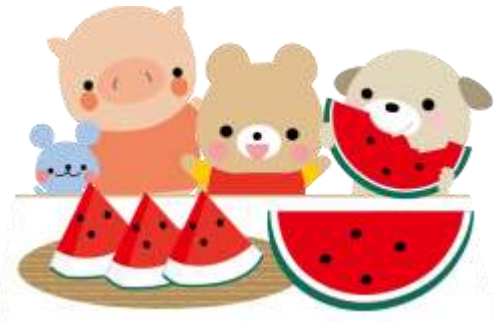
【日時】第14回 平成25年7月30日（火） 11:00～

第15回 平成25年8月29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



# 7月～8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






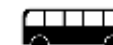















**自宅・センター間送迎<※要予約>**

 ワゴン車：火曜・金曜

 車椅子対応リフト車：水曜

イベント時は曜日に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
7/15 祝日のためおやすみ	7/16 <span>機関紙発行日</span>  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/17 	7/18	7/19  グラウンドゴルフ 11:00～	7/20 お休み	7/21 お休み
7/22	7/23  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/24 	7/25	7/26  グラウンドゴルフ 11:00～	7/27 午前開所 9:00～12:30	7/28 お休み
7/29	7/30  第14回ラジョガ 11:00～	7/31 	8/1	8/2  グラウンドゴルフ 11:00～	8/3 お休み	8/4
8/5	8/6  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	8/7 	8/8	8/9  グラウンドゴルフ 11:00～	8/10 午前開所 9:00～12:30	8/11
8/12	8/13  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	8/14 	8/15 <span>機関紙発行日</span>	8/16  グラウンドゴルフ 11:00～	8/17  第2回ゲーム大会 13:00～15:00	8/18
8/19	8/20  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	8/21 	8/22	8/23  グラウンドゴルフ 11:00～	8/24 午前開所 9:00～12:30	8/25