

# 小物づくり参加者募集！

クラフトテープを使って小物づくりをしませんか？  
講師の先生が来て優しく丁寧に教えてくれますので  
初心者でも大丈夫です！みんなで素敵な小物を作りま  
しょう☆

興味のある方、挑戦してみたい方など、気軽に申し  
込んでください。事前にお電話などでお申し込みくだ  
さい。申し込みの締め切りは、平成25年10月16  
日（水）です。また、送迎ご希望の方は、お申し込み  
時にお伝えください。



- 【日 時】平成25年10月23日（水）13:00～15:00
- 【場 所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 視聴覚室
- 【定 員】先着20名
- 【材料費】200円
- 【申 込】宿毛市社会福祉協議会（TEL 65-7665）
- 【※ 切】平成25年10月16日（水）17:15

## 第16・17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  
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16回 平成25年 9月25日（水） 11:00～
- 第17回 平成25年10月17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



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  
URL：http://sukumo-shakyo.or.jp/

# ほんわか通信

平成25年9月17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

8月17日（土）、福祉センター  
2階にて第2回ゲーム大会を開催  
しました。子どもから大人まで幅広  
い世代が参加してくれました。

今回のゲーム大会で一番人気は  
射的！なかなか思う所に当たらず、  
何度もトライしていました。数多く  
のゲームに「楽しい」「1日中でも  
やっていたい～」など様々な声を頂  
きました。



真剣に的を狙って・・・！当たっ  
たの裏に書いたものをゲット！

## よく狙って・・・！豪華景品ゲット！

じゃんけん大会上位3名は  
豪華賞品をゲットしました！



メインイベントのじゃんけん大  
会では来場者みんなが参加し、1  
位～3位の方は豪華賞品をゲッ  
ト！

来場してくださった方々、暑い  
中足を運んでいただきありがとう  
ございました。また、ボランティ  
アの方々のおかげでスムーズに進  
行することができました。ありが  
うございました。

大分涼しくな  
りましたね

## ～秋の一句 紹介します～

あかね雲  
みなも うつ ゆうきゆう  
水面に映し悠々の  
流れ美し 四万十の秋  
作：木工 器用



# 9月～10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             |
|---------------|---|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 9/16<br>おやすみ  | 9/17 <small>機関紙発行日</small><br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～  | 9/18<br>                     | 9/19                         | 9/20<br>竜串海洋館見学バスツアー<br>11:00～ | 9/21<br>おやすみ                | 9/22<br>おやすみ  |
| 9/23<br>おやすみ  | 9/24<br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～                        | 9/25<br>第16回ラジオガ 11:00～<br>  | 9/26                         | 9/27<br>グラウンドゴルフ 11:00～        | 9/28<br>午前開所<br>9:00～12:30  | 9/29<br>おやすみ  |
| 9/30          | 10/1<br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～                        | 10/2<br>                     | 10/3                         | 10/4<br>グラウンドゴルフ 11:00～        | 10/5<br>おやすみ                | 10/6<br>おやすみ  |
| 10/7          | 10/8<br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～                        | 10/9<br>                     | 10/10                        | 10/11<br>グラウンドゴルフ 11:00～       | 10/12<br>午前開所<br>9:00～12:30 | 10/13<br>おやすみ |
| 10/14<br>おやすみ | 10/15 <small>機関紙発行日</small><br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～ | 10/16<br>こものづくり申し込み×切<br>    | 10/17<br>第17回ラジオガ 11:00～<br> | 10/18<br>グラウンドゴルフ 11:00～       | 10/19<br>おやすみ               | 10/20<br>おやすみ |
| 10/21         | 10/22<br>老連将棋サロン 9:30～<br>グラウンドゴルフ 11:00～                       | 10/23<br>こものづくり体験 13:00～<br> | 10/24                        | 10/25<br>グラウンドゴルフ 11:00～       | 10/26<br>午前開所<br>9:00～12:30 | 10/27<br>おやすみ |