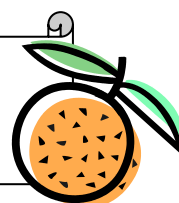


## 日帰り みかん狩りツアー



昨年に引き続き、今年も沖の島町弘瀬にある、あったかふれあいセンター「おきのしま」との合同イベントを開催します！

大月町にある「コーラルフルーツ大月農場」へバスで出かけます。予約制・先着順ですので、お電話等にてお申し込みください！お申し込みの際にお弁当の要・不要をお知らせください。

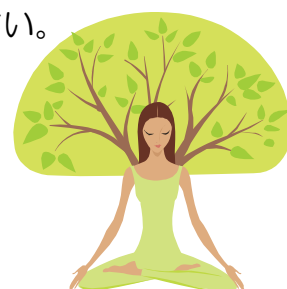
- 【日時】 平成25年11月21日（木）
- 【当日予定】 09：15 宿毛市総合社会福祉センター集合  
09：25 定期船乗り場にて合流・出発  
10：00 コーラルフルーツ大月農場到着  
各自みかん狩り・昼食等  
12：30 コーラルフルーツ大月農場出発  
13：00 宿毛市総合社会福祉センター着・解散
- 【費用】 みかん狩り：500円  
昼食代：550円（持参でも可・予約の際にお伝えください）
- 【申込締切】 平成25年11月15日（金）17：15

## 第17・18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17回 平成25年10月17日（木） 11：00～  
第18回 平成25年11月12日（火） 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10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



スタッフがカメラを忘れてしまったので参加者のカメラを借りて記念撮影

笑いあり、ハプニングあり  
足指海洋館バスツアー

9月20日（金）、バスに乗って土佐清水市の海洋館へ行きました！お出かけ日和にぴったりの晴天で、「水族館に行ったことないけど、どんなところなんだろう？」「みんなとバスでドライブ！？楽しみであまり寝れなかった。」など、バス内の会話でもみなさんの楽しみにしていた思いが伝わってきました。

参加者の中で2名の方がバスガイドをしてくれたり、スタッフ対参加者で簡単なゲームをしたり、唄を歌ったりと、あっという間に海洋館へつきました。

個々で見たり友達どうして見たり、マンボウがエサを食べる様子も見る事ができ、「えさが大きいわ！口が小さいのに・・・」と、食い入るように見ていました。

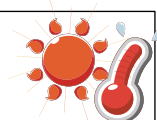
帰りの車中にもぎやかで笑いがたえず、大月ふれあいパークで買い物をしたり、おやつを食べたりして、誰ひとり車

酔いすることなく帰ってきました。

「何度も行ったけど、みんなと行くとまた違って面白かった！」「もういけないとあきらめていたからありがたい」「元気で長生きすると、まだまだ楽しいことがあるけん来年もつれていってよ～！」など、たくさんのお言葉を頂きました。

協力してくれたボランティアさん、参加されたみなさん、ありがとうございました。

## 俳句コーナー

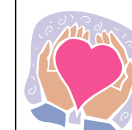


お話し相手にお家にお邪魔させていただいている方から、あったかにいただきました。

炎天下 手をさしのべに

あったかさん

匿名希望



# 10月～11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
10/14 おやすみ	10/15 機関紙発行日 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	10/16 こものづくり申し込み×切 	10/17 第17回ラジヨガ 11:00～ 	10/18 グラウンドゴルフ 11:00～	10/19 おやすみ	10/20 おやすみ
10/21	10/22 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	10/23 こものづくり体験 13:00～ 	10/24	10/25 グラウンドゴルフ 11:00～	10/26 午前開所 9:00～12:30	10/27 おやすみ
10/28	10/29 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	10/30 	10/31	11/1 グラウンドゴルフ 11:00～	11/2 おやすみ	11/3 おやすみ
11/4 祝日のためおやすみ	11/5 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	11/6 	11/7	11/8 グラウンドゴルフ 11:00～	11/9 午前開所 9:00～12:30	11/10 おやすみ
11/11	11/12 老連将棋サロン 9:30～ 第18回ラジヨガ 11:00～	11/13 	11/14	11/15 機関紙発行日 グラウンドゴルフ 11:00～	11/16 おやすみ	11/17 おやすみ
11/18	11/19 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	11/20 	11/21 みかん狩りバスツアー 9:15 出発	11/22 グラウンドゴルフ 11:00～	11/23 祝日のためおやすみ	11/24 おやすみ