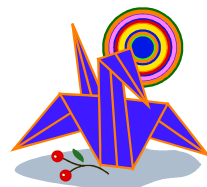


第1回折り紙教室

指先や能を使って折り紙をしてみませんか？ボランティア講師に来てもらい、お雛様作りを教えてください。興味のある方、挑戦してみたい方など気軽にご参加ください。

材料の準備等ありますので事前にお電話などで2月12日（水）までにご予約ください。皆様の参加をスタッフ一同お待ちしております。



【日時】平成26年2月14日（金）10：30～12：00
 【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 視聴覚室
 【費用】100円（材料費）

第20・21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20回 平成26年1月16日（木）11：00～
 第21回 平成26年2月19日（水） 11：00～
 【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

送迎日変更のお知らせ

送迎利用者が増加したため、平成26年1月から送迎日を変更しています。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



ワゴン車 月・水・金のうち地区ごとに定める二日
 リフト車 火（月に2回まで）

①街区・四須賀 坂ノ下・貝塚	月・金	③和田・平田・山奈 橋上・小筑紫	月・水
②片島・大島・高砂 沖新田・西地区	水・金	車椅子対応 リフト車	火 （上限：月に2回）

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26年1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

平成25年12月19日（木）、クリスマスサックス演奏会を行い、20名以上の方が観にきてくれました。

昨年度のクリスマスにも2名で演奏していただいたのですが、今年は4名での演奏！「人数が増えると音に迫力があるし、音色にもうっ



演奏してくれたサキソ・ラビットのみなさん

クリスマスは豪華に★サックスカルテット



みなさん聴き入っていました

とりする」「生バンドで歌ってみたい！」「踊ってみたい！」「懐かしい曲で涙が出そうになった」など、みなさんからうれしい言葉を頂きました。

寒い中足を運んでくださった参加者の方々、素敵な演奏を聴かせてくれたサキソ・ラビットのみなさん、ありがとうございました！

今月の一句

屋内の ゲートボールの 面白や
 ボール追いつつ 雰囲気たのし



浦林 千栄子

1月～2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



送迎対応します



① 街区・四須賀・坂ノ下・貝塚



② 片島・大島・高砂・沖新田・西地区



③ 和田・平田・山奈・橋上・小筑紫



車椅子対応リフト車 (2回/月)

月	火	水	木	金	土	日
1/13 おやすみ	1/14 老連将棋サロン 9:30～ 	1/15 機関紙発行日 お食事会申し込み〆切 ② ③	1/16 第20回ラジオヨガ体操 11:00 	1/17 ① ②	1/18 おやすみ	1/19 おやすみ
1/20 ① ③	1/21 老連将棋サロン 9:30～ 	1/22 あったかお食事会 10:00～ 	1/23	1/24 ① ②	1/25 午前開所日 9:00～12:30	1/26 おやすみ
1/27 ① ③	1/28 老連将棋サロン 9:30～ 	1/29 ② ③	1/30	1/31 ① ②	2/1 おやすみ	2/2 おやすみ
2/3 ① ③	2/4 老連将棋サロン 9:30～ 	2/5 ② ③	2/6	2/7 ① ②	2/8 午前開所日 9:00～12:30	2/9 おやすみ
2/10 ① ③	2/11 老連将棋サロン 9:30～ 	2/12 折り紙教室申込〆切 ② ③	2/13	2/14 機関紙発行日 折り紙教室 10:30～ 	2/15 おやすみ	2/16 おやすみ
2/17 ① ③	2/18 おやすみ	2/19 第21回ラジオヨガ体操 11:00 	2/20	2/21 ① ②	2/22 午前開所日 9:00～12:30	2/23 おやすみ