

# すくも&おきのしま合同!! お花見イベント

今年も沖の島町弘瀬のあったかふれあいセンター「おきのしま」と合同で行います！大島の桜を見ながらお弁当を食べましょう☆

事前予約制になっています。3月19日（水）までに、お弁当の有無も合わせて電話などでご予約ください。お弁当が必要な方は、当日お弁当代として500円ご持参ください。（雨天時・宿毛市営定期船欠航時には3月26日（水）に延期します。3月26日雨天時は室内でゲームを行います。

- 【日時】平成26年3月24日（月）11：30出発  
雨天・市営定期船欠航時：3月26日（水）
- 【申込】直接または電話にて。3月19日（水）17：15×切  
申込時にお弁当の有無もお知らせください。
- 【費用】お弁当代500円（持参の方は無料）
- 【予定】11：30 宿毛市総合社会福祉センター出発  
14：00 大島出発・センター到着後解散



## 第21・22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」を組み合わせでつけられました。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21回 平成26年2月19日（水） 11：00～  
第22回 平成26年3月20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26年2月14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

## ニコリ・スッキリ★ ラジヨガ体操



20回目になり、常連さんも増えてきました。もちろん初めての方もいます！

平成26年1月16日（木）、第20回ラジヨガ体操教室を行いました。

2012年6月から毎月行っているラジヨガ体操も20回目を迎え、毎回20名程度の方が参加してくれています！集いの場の常連さんはもちろんのこと、『ラジヨガ体操教室のみの常連さん』も！！もちろん初めての方も毎月数名きており、和気あいあいと楽しく体操

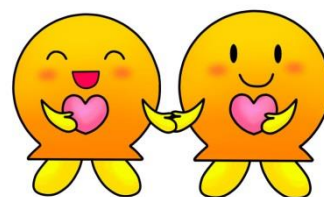
しています。

好評をいただいているラジヨガ体操教室、2月19日（水）、3月20日（木）の11時からとなっていますぜひご参加ください！

なお、集いの場でDVDを見ながらの体操はいつでもできますのでご希望の方はスタッフまでお願いします。

## 元気応援ボランティア募集中！

あったかふれあいセンター「すくも」では、集いの場で一緒に活動してくれるボランティアを募集しています！何度もボランティアをしてポイントをためると来年度にはご褒美が・・・！？家事や仕事の合間にちょっとだけきてみませんか？



<活動内容>

- ① 「あったか」でのお話し相手や見守り・スタッフの補助
- ② 特技を生かしたイベントの開催
- ③ 送迎時の補助・見守り などなど・・・

興味のある方は宿毛市社会福祉協議会またはあったかふれあいセンターまでお問い合わせください！



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

開所時間：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



送迎地域： 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
2/17 ① ③	2/18 老連将棋サロン 9:30～ 	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
2/24 ① ③	2/25 老連将棋サロン 9:30～ 	2/26 ② ③	2/27 	2/28 ① ②	3/1 おやすみ	3/2 おやすみ
3/3 ① ③	3/4 老連将棋サロン 9:30～ 	3/5 ② ③	3/6	3/7 ① ②	3/8 おやすみ 	3/9 おやすみ
3/10 ① ③	3/11 老連将棋サロン 9:30～ 	3/12 ② ③	3/13	3/14 ① ②	3/15 午前開所日 9:00～12:30	3/16 おやすみ
3/17 ① ③	3/18 老連将棋サロン 9:30～ 	3/19 ② ③	3/20 第22回ラジオヨガ体操 11:00 	3/21 おやすみ	3/22 おやすみ	3/23 おやすみ
3/24 あったか「すくも」「おきのしま」 合同お花見 11:30～ 	3/25 老連将棋サロン 9:30～ 	3/26 ② ③	3/27	3/28 ① ②	3/29 午前開所日 9:00～12:30	3/30 おやすみ