

# クリスマス サックス演奏会

昨年も来ていただいた、ボランティアの桜木巧さんをお呼びして、サックス演奏会を行います。今回はどんな曲を披露してくれるのでしょうか！？ちょっと早めのクリスマス、音楽を聴いて午後のひとときを過ごしませんか？

事前申込は不要ですので直接お越しください。

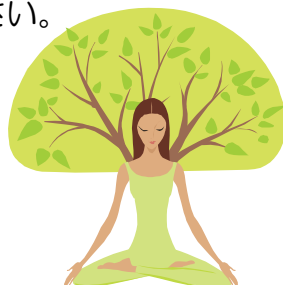


【日時】平成25年12月19日（木） 14:00～  
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

## 第18・19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18回 平成25年11月12日（火） 11:00～  
第19回 平成25年12月11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

### 今月の一句

思い出の かみしめ味わう 栗ごはん

作：輔田 エミ子



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11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

## 世界にひとつだけのかご作り

10月23日（水）、小物作り教室を行いました。ボランティアで畠山講師が来てくださり、丁寧に教えてくれました。

20名ほどの参加者が集まり、「あ～ね！良く考えているね」



講師の話にみなさんとても真剣に聞き入っていました。



（左）畠山講師の見本作品です。きれい！



（右）スタッフが今回作ったかごです。

「ははは・・・なぜか笑いが出るよね～」などと言い合いながら、隣同士で助け合って、和気あいあいと作り、友達の輪も広がっていました。

クラフトテープを使って作るのですが、意外と力が必要！みなさん苦労しながら作っていましたが、最後には自分の作ったかごにうっとり・・・次回もしてくださいとの要望もいただきました。

畠山講師、参加者の皆様、ありがとうございました！

## 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ます。  
現在利用されている方には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 12月まで：火・金の2日  
1月から：月・水・金のうち地区ごとに定める2日  
リフト車 12月まで：水（月に2回まで）  
1月から：火（月に2回まで）



街区・四須賀 坂ノ下・貝塚	月・金	和田・平田・山奈 橋上・小筑紫	月・水
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）

# 11月～12月 予定表

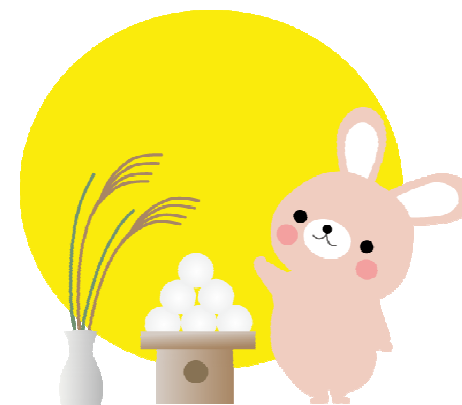
宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

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





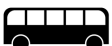

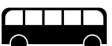
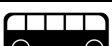










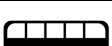




自宅・センター間送迎<※要予約>

 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
11/11	11/12   老連将棋サロン 9:30～ 第18回ラジオガ 11:00～	11/13 	11/14	11/15 <span>機関紙発行日</span>  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
11/25	11/26  老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	11/27 	11/28	11/29  グラウンドゴルフ 11:00～	11/30 おやすみ	12/1 おやすみ
12/2	12/3  老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	12/4 	12/5	12/6  グラウンドゴルフ 11:00～	12/7 おやすみ	12/8 おやすみ
12/9	12/10  老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	12/11  第19回ラジオガ 11:00～ 	12/12	12/13  グラウンドゴルフ 11:00～	12/14 午前開所日 9:00～12:30	12/15 おやすみ
12/16 <span>機関紙発行日</span>	12/17  老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	12/18 	12/19  クリスマス演奏会 14:00～ 	12/20  グラウンドゴルフ 11:00～	12/21 おやすみ	12/22 おやすみ