

ほんわか通信

平成 25 年 4 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

桜も散って、風かおる光のまぶしい季節となりました。あったかふれあいセンター「すくも」は開所して1年が経ちました。たくさんの方にご利用いただき、ありがとうございます。



4月になり新しいスタッフが仲間入りしました。不慣れな点もありますが、がんばっていきますのでよろしくお願いします。これからも、今以上に楽しく、様々なことをみなさんで行いたいと思っています。今年度もあったかふれあいセンター「すくも」をよろしくお願いします。



雨天決行！

「おきのしま」と合同お花見

お花見イベントを予定していた3月27日は、あいにくの雨でした。宿毛市総合社会福祉センター内でゲームをし

て、おきのしまの方々と交流しました。

おじゃみ投げゲームでは、点数を競って大いに盛り上がり、上位3名の方は大喜びでした。

雨の為花見はできなくて残念でしたが、おきのしまの方や、普段会えない人との再会の場となり、なごやかな雰囲気です。

参加された方からもたくさんの喜びの声がありました。これからも、あったかふれあいセンター「おきのしま」との交流の機会を作っていきます。

あったかふれあいセンター「すくも」東部サテライト開設しました！

今月から、宿毛工業高校前に東部サテライト『なないろ』を開設しました。

東部サテライトでは、ボランティアスタッフが中心となり活動していく予定です。

第1木曜日は「うたのひろば」、他の木曜日は無料でカラオケをすることができます。

場所：宿毛市平田町戸内2121-7 集いの場『なないろ』（宿毛工業高校前）

開所日時：火・木・土曜 9：00～16：30

（イベントにより、日曜開所し振替として土曜に休むことがあります。）

4月～5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

東部サテライト：宿毛市平田町戸内2121-7
火曜・木曜・土曜 9:00～16:30



自宅・福祉センター間送迎<※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。
東部サテライトへの送迎は現在準備中です。

月	火	水	木	金	土	日
4/15 機関紙発行日	4/16 	4/17 わくわくティータイム 	4/18 	4/19 グラウンドゴルフ 11:00～	4/20 「すくも」お休み	4/21 お休み
4/22	4/23 	4/24 第11回ラジオガ 11:00～ 	4/25 	4/26 グラウンドゴルフ 11:00～	4/27 「すくも」 9:00～12:30	4/28 お休み
4/29 祝日のためお休み	4/30 	5/1 	5/2 	5/3 祝日のためお休み	5/4 「すくも」お休み	5/5 お休み
5/6 祝日のためお休み	5/7 	5/8 	5/9 	5/10 グラウンドゴルフ 11:00～	5/11 「すくも」 9:00～12:30	5/12 お休み
5/13	5/14 グラウンドゴルフ大会 13:30 	5/15 機関紙発行日 	5/16 	5/17 グラウンドゴルフ 11:00～	5/18 「すくも」お休み	5/19 お休み
5/20	5/21 	5/22 	5/23 第12回ラジオガ 11:00～ 	5/24 グラウンドゴルフ 11:00～	5/25 「すくも」 9:00～12:30	5/26 お休み

グラウンドゴルフ大会

ホールインワン！

初心者の方大歓迎！一緒にグラウンドゴルフを楽しみませんか？
規定のコースより距離は短めに設定しています！「やってみたいけど
ルールがわからない・・・。」という方でも大丈夫ですのでぜひお越し
ください。

チーム編成のため、予約制となっております。平成25年5月10
日（金）17：15までに、直接またはお電話にてお申し込みくださ
い。20名程度を定員とさせていただきます。



アーツデザインスタジオ
[A. A.] Kazuhito Toda

【日時】平成25年5月14日（火） 13：30～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター前 高砂グラウンド
（当日はあったかふれあいセンターへ声をおかけください。）

【定員】先着20名程度

【×切】平成25年5月10日（金） 17：15

ラジオ体操＋
ヨガ＝？

気軽に身体をリフレッシュ！

毎月恒例となりましたラジヨガ体操、今年度もやります！

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
果を体験出来る体操です。

誰でもできるの？

体操は座って行います。また、体
操教室の日以外でも DVD をみ
ながらラジヨガ体操ができます。

どうして「ラジヨガ」？

ラジオ体操の「ラジ」と
「ヨガ」を組み合わせ
付けられました。



【日時】第11回 平成25年4月24日（水） 11：00～

第12回 平成25年5月23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 FAX：0880-65-7663