

バスに乗って出かけよう！in奄串

お弁当を持ってピクニック気分！バスに乗って出かけませんか？
事前予約制とさせていただきます。お電話などで、平成25年9月13日（金）17：00までにお申し込みください。お申し込み時に、お弁当の有無、各種福祉手帳（身体障害者手帳、療育手帳、被爆者手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷者手帳）を所持されている方はその旨もお知らせください。
申込やお問い合わせは宿毛市社会福祉協議会（65-7665）まで。



日 時：平成25年9月20日（金）11：00～15：00
（10分前を目安にお集まりください）
目的地：足摺海洋館
× 切：平成25年9月13日（金） 電話等にてお申し込みください。
参加費：入館料560円（手帳所持者とその介護者は無料）
お弁当代500円（持参の方は無料）
※おみやげ等購入される場合は実費となります。
定 員：20名程度

第15・16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15回 平成25年8月29日（木） 11：00～
第16回 平成25年9月25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



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

ほんわか通信

平成25年8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

熟練の技に感激！ ～もの作り見学バスツアー～



作っているところを間近で見せてもらいました（ぞうり作り見学の様子）

7月11日（木）、ものづくり見学バスツアーを行い、手代岡隣保館へ行ってきました。炎天下でしたが、13名が参加してくれました。

作っている人たちの話をきき、かご作り講師の山戸さんが男性なのに驚き、作ったかごの素晴らしさにまた驚き、感激しました。

その後、近所のぞうりづくりを見学しました。いろいろな鼻緒が並んでいる様子はとて

もきれいでした。なかには「昔を思い出した。」などと話し、ぞうりを手に取って見て、「履き心地もええ」と購入された方もいました。

今回初めてのバスツアーでしたが、みんなが楽しかったと大変喜んでいました。

今回のバスツアーでお世話になった方々、ありがとうございました。9月にはバスツアー第2弾を予定しています。お楽しみに！



8月～9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
8/12	8/13 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	8/14 	8/15 機関紙発行日	8/16 グラウンドゴルフ 11:00～ 	8/17 第2回ゲーム大会 13:00～15:00 	8/18 おやすみ
8/19	8/20 老連将棋サロン 9:30～ 水族館バスツアー  	8/21 	8/22	8/23 グラウンドゴルフ 11:00～ 	8/24 午前開所 9:00～12:30	8/25 おやすみ
8/26	8/27 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/28 	8/29 第15回ラジオガ体操 11:00～  	8/30 グラウンドゴルフ 11:00～ 	8/31 おやすみ	9/1 おやすみ
9/2	9/3 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	9/4 	9/5	9/6 グラウンドゴルフ 11:00～ 	9/7 おやすみ	9/8 おやすみ
9/9	9/10 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	9/11 	9/12	9/13 グラウンドゴルフ 11:00～ バスツアー申込 	9/14 午前開所 9:00～12:30	9/15 おやすみ
9/16 機関紙発行日	9/17 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	9/18 	9/19	9/20 竜串海洋館見学バスツアー 11:00～ 	9/21 おやすみ	9/22 おやすみ