

2020年



# あったかふれあいセンター「津野」活動予定表

月	火	水	木	金
いちょうの郷	鶴松の風	新田くつろぎ家	いらずのさと	せんだん
奥四万十の郷	しらいし	老人福祉センター	ふなと	かわうそ館
1	2	3	4	5
セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド体操
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ
8	9	10	11	12
セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ	***	セラバンド体操
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ
15	16	17	18	19
セラバンド体操	セラバンド体操	***	ふりーたいむ	セラバンド体操
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ
22	23	24	25	26
セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド体操
ふりーたいむ	***	セラバンド体操	セラバンド体操	ふりーたいむ
29	30	 <p>気温の変化が大きい時期です。 寒暖差に気を付けて こまめな水分補給を心掛けましょう。</p>		
セラバンド体操	セラバンド体操			
ふりーたいむ	ふりーたいむ			

## お問い合わせ・連絡先

- ① あったかふれあいセンター専用携帯電話
- ② 津野町社会福祉協議会

☎ 080-2983-7804  
☎ 55-2115