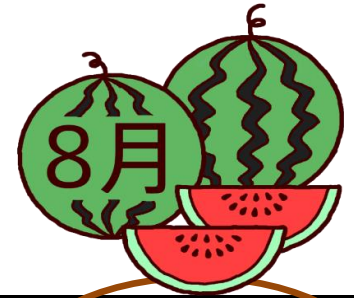


2020年



# 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
3	4	5	6	7
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操
室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	***
10	11	12	13	14
【山の日】 <b>休</b> み	セラバンド かみかみ体操	***	<b>お盆休み</b>	
	室内レク等	セラバンド かみかみ体操		
17	18	19	20	21
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操
室内レク等	***	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等
24	25	26	27	28
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操
***	室内レク等	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等
31	<b>熱中症を予防しよう！</b> ・のどが乾いていなくてもこまめに水分をとみましょう。 ・栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心掛けましょう。 ・室内の温度や湿度に気を配りましょう。			
セラバンド かみかみ体操				
室内レク等				



## 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