

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
 <p>朝晩涼しくなってきました。 温度に気を配って 衣服の調節をしましょう。 常日頃からの水分補給も忘れずに♪</p>			1	2
			ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操
			セラバンド かみかみ体操	ふりーたいむ
5	6	7	8	9
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	ふりーたいむ	ふりーたいむ	健康教室
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	***
12	13	14	15	16
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	ふりーたいむ	***	セラバンド かみかみ体操
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	安全講話
19	20	21	22	23
セラバンド かみかみ体操	安全講話	***	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操
ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操	健康教室	ふりーたいむ
26	27	28	29	30
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	ふりーたいむ	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操
GOリンピック (ポッチャ)	***	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	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