

2021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 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
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	***
8	9	10	11	12
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	ふりーたいむ
15	16	17	18	19
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	ふりーたいむ
22	23	24	25	26
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
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
29	30	31	 暖かい春はすぐそこですが 寒暖差が大きく 体調を崩しやすい時期です 食事や睡眠に気を配りましょう	
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	ふりーたいむ	セラバンド かみかみ体操		

## 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

