

# 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 奥四万十の郷	鶴松の風 しらいし	新田くつろぎ家 老人福祉センター	いらずのさと ふなと	せんだん かわうそ館
2	3	4	5	6
セラバンド かみかみ体操	【文化の日】 <b>休</b> み	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	***
9	10	11	12	13
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	成年後見 勉強会(寸劇)	***	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
16	17	18	19	20
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
23	24	25	26	27
【勤労感謝の日】 <b>休</b> み	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
30	 <p>寒くなり、乾燥する季節になりました。 積極的に手洗い・うがいをして 風邪やインフルエンザなどの感染症予防に努めましょう。</p> 			
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