

2021年




あったかふれあいセンター「津野」活動予定表

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い
あったかふれあいセンターの集いは、1/15までお休みしま




※18日以降の予定も今後の状況により変更する場合があります

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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
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

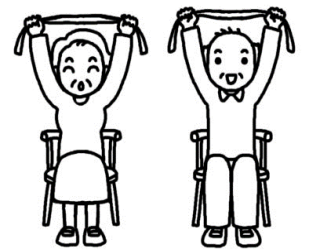


本年もどうぞよろしくお願いいたします

寒い日が続きますが、感染症対策に気を配りながら、
体操をしたり、おしゃべりをしたり、今年も楽しく集いましょう♪



おうちでも元気に過ごそう！



運動 セラバンド体操やストレッチなど、室内でもできる運動をしてみよう！

水分 暖房の効いた部屋での脱水に注意！一日1.5リットルは水分をとりましょう！

食事 一日3回、朝昼夕おかずを付けて食べましょう！
卵・牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐・刺身など、たんぱく質を積極的にとりましょう！
♪食事前に、かみかみ体操もぜひやってみてね♪

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