

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	***	【建国記念の日】 休 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
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	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
22	23	24	25	26
セラバンド かみかみ体操	【天皇誕生日】 休 み	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	セラバンド かみかみ体操	ふりーたいむ

寒さが厳しい時期です
しっかり食べて、体を動かしていくことで
体を内側から温めていきましょう♪

また、暖かい部屋で過ごすときやお風呂上がり、
体を動かした後などは必ず水分補給をしましょう♪

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