



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家(中央小学校内)
 472-2716

月	火	水	木	金
新年度スタート 今年度も元気に楽しく過ごしていきましょう。		1 ボッチャ モルック	2 楽しく歌おう 大正琴 上市公民館 モルック	3 エンジョイ Goトレ (花見) 富岩水上ライン
6 モルック大会 VS 小学生	7 習字 清水順子さん	8 転倒予防体操 アピアスポーツクラブ	9 お茶・ハーモニカ コスモスの会・花水木	10 入学式 為になるお話し 黛 貞夫さん
13 手芸 深川清子さん	14 習字 清水順子さん	15 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	16 手作りの日 干支づくり 楽しい英語 伊藤澄子さん	17 ペタンク 伊井好作さん
20 卓球バレー 	21 パークゴルフ 丸山運動公園	22 ミニ音楽会 和玲の会	23 座ってできる太極拳 富田さん・谷さん	24 Goトレ 健康マージャン (初心者)
27 手芸 深川清子さん	28 研修医によるミニ講座	29 祝日 昭和の日 	30 手作りの日 干支づくり 	

※…外出することが、介護予防に…

Goトレとは、楽しみながら外出することで、「歩く・話す・買い物する・乗り物に乗る」などの行動を自発的にうながし、心身ともに健康な状態を目指す介護予防・外出自主トレーニングプログラムです