



12月の予定表

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合もあります。
 その場合、現在参加されている皆さまにはご連絡いたします。
 久しぶりに参加される方、初めて参加される方は、あらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館	2 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	3
4 臨時休館	5 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	6 アップルカフェ 13:30~15:00	7 囲碁サロン 13:30~16:00	8 休館	9 お出かけ広場 きらりんきっず 10:00~11:45 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	10
11	12 いきいき・かみかみ百歳体操 11:00~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	13	14 みんなで楽しくミニゲーム! そして、みんなでごはん! 10:30~13:00 囲碁サロン 13:30~16:00	15 休館	16 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	17
18 臨時休館	19 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	20 うたっこの会 10:30~11:30	21 囲碁サロン 13:30~16:00	22 休館	23 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	24
25	26 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	27	28 囲碁サロン 13:30~16:00	29	2022年12月29日(木)から 2023年1月3日(火)まで、 休館 となります。	

陸前高田市通所型サービスB事業

百歳体操やお茶っこで楽しく交流！ 朝日のあたる家でゆったり過ごしませんか！

「生き生き朝日」のご案内

「生き生き朝日」は、ご高齢者の心身の健康維持や予防のため、住民主体のボランティア等により運動やリクリエーションを提供するサービスです！

地域の皆さんと一緒に百歳体操で無理なく体を動かし、お茶っこをしたり、お昼ごはんを一緒に食べたりしながら、ゆったりと過ごしませんか？近くのお店でお買い物もできます！見学などお待ちしております！お気軽にお問合せください！

(朝日のあたる家 0192-47-4750)

対象の方

- ①生活機能の低下が見られた方
- ②要支援1・要支援2

実施日

送迎します！

*曜日の都合が合わない方はご相談ください！

利用料

1回 300円



横田・矢作・竹駒・気仙・高田方面 毎週月曜日 10:00~13:00

昼食

仕出し弁当をご利用の際は
実費負担<400円程度>(お弁当持参可)



広田・小友・米崎・高田方面 毎週金曜日 12:00~15:00

送迎の付き添いやお話し相手などの
ボランティアさんも大募集！

地域づくりのための大事な力になってもらいたいです！百歳体操に参加して自分の健康づくりにもなります。



地域のみなさんの活動に『朝日のあたる家』をご利用いただけます。

- ☀ 歌(コーラス)や踊りの練習、趣味の活動、DVDの上映会、50人程度までの寄り合いや会議などで、朝日のあたる家をご利用いただけます。
- ☀ ホールにはグランドピアノもあり、子どもたちがたくさん遊びに来て下さいます。
- ☀ 朝日のあたる家は、地域のみなさんが誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場所です。みなさんでシェアしながらご利用下さいね！

詳しくは、朝日のあたる家までお気軽にご相談下さい。 ※ 地域のさまざまな方との共同利用が原則です。“貸し切り”はできませんのでご了承願います。