

参加費
無料
要申込

高知県「相続おしかけ講座」

相続や遺言について説明してくれます。

日にち：10月10日（金）

時間：13：30～15：00

場所：奥物部ふれあいプラザ 2F 大ホール



「皆さんのお家は今後どうされますか?」、近年増え続けている空き家問題。司法書士が講師となり相続や遺言についてお話していただきます。講義の後は30分ほど個別相談も受け付けます（ご希望の方はお申込みください）。せっかくの機会なので皆さんお誘いあわせの上お越しください。



地域サロン

サロンイベント予定

5/29(木)10:00～11:30

「腕抜き」(ショート丈)

参加費:50円

7/25(金)10:00～11:30

「眼鏡ケース」

参加費:100円(1個)

どちらも裁縫道具をご持参ください

「お茶会」



参加無料
場合によっては送迎あり

「最近、弱ったな～。運動しないといかんけど外にようでん」「物忘れが多くなってきたかも?」など最近気になっている方。お茶会へ参加してみませんか?

毎週水曜日 10:00～11:30

血圧測定から始まり、100歳体操、簡単な脳トレプリント、レクなどをして楽しい時間を過ごしています。

「ボッチャ教室」

ボールを投げるだけの簡単なゲームで、小さなお子様から高齢者、障がいがある方でもできるスポーツです。物部教室では、毎回笑わない事は無いくらいハラハラ・ドキドキ賑やかにっております。

開催日:4/2・16 5/7・21 6/4・18

7/2・16 8/6・20 9/3・17...

(9月以降の詳細は社協だよりをご覧ください)

時間:14:00～15:00

場所:奥物部ふれあいプラザ 2F 大ホール

各水曜日



「筒井由夏さん体操教室」

健康運動指導士による教室を開催しております。自宅で、ちょっとした合間にできる筋力運動や痩せる運動、脳トレ運動なども指導して頂いています。先生の説明が分かりやすく、また面白いので毎回笑って楽しく運動しています。

開催日:5/19 6/9 7/14 8/18 9/8

10/20 12/8 2/9 3/9

時間:14:00～15:00

場所:奥物部ふれあいプラザ 2F 大ホール

運動のできる服装と靴でお越しください。

各月曜日



〒781-4401

奥物部ふれあいプラザ内

香美市社会福祉協議会物部支所

電話 58-3098 FAX 58-3093

あったかふれあいセンター・地域介護予防活動支援事業

担当 寺井・和田

お気軽にお問い合わせください。



令和7年度地域介護予防活動支援事業・あったかふれあいセンター事業のご案内
*講座および教室は当日が悪天候(台風など)や警報が出た場合の都合、延期または中止になる場合があります。お問い合わせください。