

いづみサテライト

★カフェの日

5/13 (月) 10:00~13:00



毎月1回カフェを開催しています。
モーニングセット300円 アイスクリーム50円
ご予約はあったかとさへご連絡下さい

★コケ鉢&コケ玉製作

5/30 (木) 13:30~15:00

講師：海地 勲 先生

参加費：1000円

定員：15名



イメージ写真

コケ玉かコケ鉢どちらかを選んで作ることができます。
皆様のご参加お待ちしております。

★ボッチャレク 5/27 (月) 13:00~14:00

場所：土佐市市野々34-1 いづみふれあいセンター (旧いづみ保育園跡)

日時：毎週月曜と木曜 10:00~15:00 開所 ※祝祭日は休み

毎週月曜はサンプラザさんの移動販売車が来ています (カフェの日は休み)



北原サテライト 簡単ヨモギ餅作り

当日は三角巾、エプロンを持参ください。

参加費：200円 申込締め切り日：5/2 (木)

場所：土佐市北地695 (北原公民館) コーヒー代50円

日時：5月10日 (金) 12:30~受付 13:00~開始 15:00終了予定



末光あったかキラキラ星

インナーマッスル運動

当日参加される方は動きやすい服装でご参加下さい。

講師：中平 和代 先生

場所：土佐市北地 (末光ふれあいの家) 参加費：100円

日時：5月26日 (金) 13:00~受付 13:30~開始

波介サテライト (気まま)

★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)



モーニングセット300円

場所：土佐市波介 (真鍋さん自宅倉庫)

日時：5月8日 (水) AM10:00~

波介 (輪) 居場所支援



★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)

モーニングセット300円

場所：土佐市波介4369 (波介コミュニティセンター)

日時：5月15日 (水) AM10:00~

※予定は状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先：土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム

