



あったかふれあいセンター「さが便り NO.11」3月号

少し暖かくなって来ましたね・・・いかがお過ごしですか？

あちらこちらで早咲きの桜に気持ちが和らぎ、水仙の良い香りにふと足を止めてみたり、もうすぐ春がやって来る予感がします！ 今年の桜の開花予想は3月の中旬と予報されているようです。

先月は心地よい睡眠を誘う体操や、歯科衛生士さんから歯の健康・口腔衛生について貴重な話を聞くことが出来て、とても参考になりました。

さて、今月は国際交流員のポンさんに来てもらい、異文化交流をしてみたいと思います。たくさんの参加をお待ちしております。是非、来てください！

リラクゼーション体操 (2/14)



歯の健康・口腔衛生講話 (2/19)



明神・浜町・会所 サロン (2/21)



新聞バックの
完成に、にんまり！

あったかの集い (カフェ)



いつも来てくれて
ありがとうございます！

あったかは、自由に寄って、過ごして、お帰しいただけます。