

新しい年、皆さまいかがお過ごし
でしょうか？よい年を迎えられた
ことと思います。
今年も、あったかさがをどうぞよ
ろしくお願い致します。



3地区サロン、
お正月のしめ
縄づくり♪



障がい者スポーツ交流会

12月7日に、障がい者週間の取り組みとして、
ポッチャとフライングディスクを行いました。
佐賀小3年生も参加して、年齢も障がいも飛
び越えて、とっても盛り上がりました♪



フライングディスク



まけな
いよ！

ディスクを投げて、輪の中を
通れば点がはいります。けっ
こう、むずかしい～🍀

先月の19日、「さがサロンつぼみの会」
では、あったかスタッフが新聞バッグと
折り紙で作るポチ袋作成のお手伝いをし
ました。ポチ袋は誰でも簡単にできます
ので、興味のある方はあったかさがで
一緒に作ってみませんか？



1月16日（火）と25日（木）には体
力測定を行います。その他の火曜日・
木曜日の10時～11時には、椅子に
座って誰でもできる簡単な体操やス
トレッチなどを行っています。年末年始
に食べすぎちゃった方、運動不足だ
な～と感じている方、寒くて体が縮こ
まっている方、是非一度お越しくだ
さい。

