

# じゅらく生きがい活動センターがスタートします

『4月は出会いの季節です。』

4月1日から、「ぐんちゅうふれあい館」「デイサービスセンターじゅらく」は、「高齢者介護予防拠点施設 じゅらく生きがい活動センター」として生まれ変わります。

これからも職員一同皆様の健康と生きがいのある生活を支援していきます。

ご近所さん、お友達お誘いのうえ、お気軽にお越しください。

## 4月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			生きがい発見 びっくり!マジック	通所サービス 懐メロ	レッツ! ミカンまる体操	午前
午後			機能アップ教室 健康チェック&体力測定		生きがい発見 笑顔カフェじゅらく	午後
5	6	7	8	9	10	11
午前	スマイルクラブ 折紙(くす玉)	通所サービス 輪投げ&的当て	生きがい発見 腰痛予防を学ぼう	通所サービス 輪投げ&的当て	けん玉と ミカンまる体操	午前
午後	機能アップ教室 健康チェック&体力測定		機能アップ教室 個別運動&体操①		生きがい発見 お話(傾聴)ボランティアと 語ろう	午後
12	13	14	15	16	17	18
午前	スマイルクラブ 手作りアロマ石鹸	通所サービス 折紙	演奏発表会 「大正琴グループ」	通所サービス 折紙	レッツ! ミカンまる体操	午前
午後	機能アップ教室 個別運動&体操①		機能アップ教室 個別運動&体操②		生きがい発見 交流会	午後
19	20	21	22	23	24	25
午前	スマイルクラブ 笑いヨガ	通所サービス 脳トレ	家族介護教室 介護もい〜よカフェ	通所サービス 脳トレ	お手玉と ミカンまる体操	午前
午後	機能アップ教室 個別運動&体操②		機能アップ教室 田村先生の歌体操		生きがい発見 エンジョイ!ウォーキング	午後
26	27	28	29	30		
午前	スマイルクラブ ビーズの小物作り	通所サービス 大人のぬり絵	お休み	通所サービス 大人のぬり絵		午前
午後	機能アップ教室 田村先生の歌体操					午後

### ■時間

「機能訓練室」… (午前) 10時から11時30分 / (午後) 1時30分から3時

「憩のスペース」… 午前9時から午後4時30分まで利用できます。

「集会室」「教養娯楽室」… 事前の予約が必要です。

「入浴」は、水曜日の10時から12時まで利用できます(1回200円)。前日までに予約をお願いします。

◎ルールを守って、楽しく利用しましょう。



# 活動内容のご案内

※ ご予約、お問い合わせは **じゅらく（電話：983-6511）** まで

通所サービスじゅらく	機能アップ教室	スマイルクラブ
火曜と木曜にレクレーション・食事・送迎・入浴等のサービスを実施します。 ※9時30分から14時 ※定員 25名 ※1回 1,700円 ※申込みが必要です	6ヶ月間を1セットで看護師と一緒に身体機能のアップを目指します。 ※月曜コースと水曜コース ※各コース 定員15名 ※1回 300円 ※申込みが必要です	認知症にならないよう、体を使ったレクレーション、指先を使った制作活動を行います。 ※定員 15名 ※参加費200円～500円 ※申込みが必要です

レッツ！ミカンまる体操	びっくり！マジック	笑顔カフェじゅらく
毎週金曜日の午前、みんなでミカン丸体操を行い、体を動かしましょう。日によって、けん玉やお手玉も合わせて行います。 ※1回 15名程度 ※自由参加です	身近な物を使って簡単にできるマジックです。楽しくマスターしましょう。 ※協力 田中 瑛 氏 ※定員 15名 ※申込みが必要です	コーヒーとお茶菓子をいただきながら、交流しませんか。お気軽にご参加ください。 ※1回 100円 ※自由参加です

今月の家族介護教室	お話ボランティアと語ろう	腰痛予防を学ぼう
介護されている方や介護に関心がある方、お待ちしております。 ※地域包括支援センター主催 ※1回100円（飲み物とお菓子） ※申込みが必要です（4/20まで）	傾聴ボランティアの方とお話しませんか。そこで話したことは他所では話しません。お気軽にご参加ください。 ※協力 傾聴ボランティアグループ「にじ」 ※自由参加です	腰痛の経験はないですか。日ごろのちょっとした動作で腰痛を防ぐことができますよ。 ※15名程度 ※自由参加です

演奏発表会	生きがい発見交流会
今月は「大正琴グループすみれ」さんが演奏会を行います。美しい音色をぜひ聴きにきてください。 ※自由参加です ※発表して下さるグループを随時募集しています。	今月のテーマは「ウォーキング」。どのような場所がお気に入りか、お勧めスポットなど情報交換を行います。また、24日には実際に歩いてみましょう。 ※自由参加です



参加申込は、前月の20日まで。  
ただし、空きがある場合は随時、受付いたします。  
入浴は、毎週水曜日10:00～12:00までで入浴料は200円、予約制です。入浴希望の前日までに予約をお願いします。  
駐車場は限りがありますのでご了承ください。

参加希望・お問い合わせ  
「じゅらく生きがい活動センター」  
伊予市下吾川1447番地1  
TEL 983-6511