

# じゅらく6月の活動予定表

これから梅雨の時期になり、蒸し暑い日が続くようになります。また、在宅での生活が長く続き、運動不足の人も多いと思います。体調を元に戻すには時間がかかりますが、無理のない運動と十分な水分補給を心がけ、楽しい毎日を過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	スマイルクラブ 折紙(くす玉)	通所サービス はじめまして	脳活に挑戦 頭を柔らかくして考えよう	通所サービス はじめまして	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①		生きがい発見 笑顔カフェじゅらく	午後
7	8	9	10	11	12	13
午前	スマイルクラブ 脳トレ	通所サービス 輪投げ&的当て	生きがい発見 びっくり!マジック	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 個別運動&体操②		機能アップ教室 個別運動&体操②		生きがい発見 災害の備えを話し合おう	午後
14	15	16	17	18	19	20
午前	スマイルクラブ 笑いヨガ	通所サービス ごぼう先生の大人の体操	腰痛予防を学ぼう	通所サービス ごぼう先生の大人の体操	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③		機能アップ教室 個別運動&体操③		生きがい発見 川柳を始めませんか	午後
21	22	23	24	25	26	27
午前	スマイルクラブ 手作りアロマ石鹸	通所サービス 花ビンゴ	家族介護教室 介護もい~よカフェ	通所サービス 大人のぬり絵	レッツ! ミカンまる体操	午前
午後	機能アップ教室 田村先生の歌体操		機能アップ教室 田村先生の歌体操		生きがい発見 詐欺に注意!	午後
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				午前
午後	機能アップ教室 個別運動&体操④					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。

### ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、来られる前に自宅で検温し、37度以上であれば利用を控えてください。

また、館内はマスクを着用してください。ご協力をお願いします。



## 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)

<p><b>スマイルクラブ</b></p> <p>認知症にならぬよう、体を動かすレクリエーションや指先を使った物作りを行います。</p> <p>※定員 15名 ※参加費 200円～500円 ※申込みが必要です</p>	<p><b>機能アップ教室</b></p> <p>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。</p> <p>※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</p>	<p><b>通所サービスじゅらく</b></p> <p>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。</p> <p>※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</p>
<p><b>脳活に挑戦</b></p> <p>ことばや計算、間違い探しなど楽しい問題にチャレンジしてみましょう。わかることで脳が活性化されますよ。</p> <p>※15名程度 ※自由参加です</p>	<p><b>レッツ！ミカンまる体操</b></p> <p>みんなでミカンまる体操を行い、楽しく体を動かしましょう。ストレッチや筋トレもありますよ。</p> <p>※1回 15名程度 ※自由参加です</p>	<p><b>びっくり！マジック</b></p> <p>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。</p> <p>※協力 田中 瑛 氏 ※定員 15名</p>
<p><b>腰痛予防を学ぼう</b></p> <p>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。</p> <p>※15名程度 ※自由参加です</p>	<p><b>笑顔カフェじゅらく</b></p> <p>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。</p> <p>※1回 100円 ※自由参加です</p>	<p><b>災害の備えを話し合おう</b></p> <p>これから梅雨や台風と、雨が多いシーズンになります。普段からどんなことに気にかけておけばいいか、気軽に話し合しましょう。</p> <p>※15名程度 ※自由参加です</p>
<p><b>家族介護教室</b></p> <p>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。</p> <p>※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 (6/22まで)</p>	<p><b>川柳を始めませんか</b></p> <p>誰でも気軽に作れる川柳。難しく考えず、5・7・5のリズムでくすくと笑える作品を作りましょう。</p> <p>※15名程度 ※自由参加です</p>	<p><b>詐欺に注意！</b></p> <p>私は大丈夫。そう思っただけではありませんか？伊予市でどんな事例が発生しているのか、一緒に勉強しましょう。</p> <p>※協力 伊予市消費生活相談員 松本千春 氏 ※定員 15名 ※申込が必要です</p>



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。また、駐車場は限りがありますのでご了承ください。