

# 双海生きがい活動センター

## 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         |
|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|
|           | <b>1</b>  | <b>2</b>           | <b>3</b>  | <b>4</b>             | <b>5</b>  | <b>6</b>  |
| 午前        | 入浴        | 集いの時間              | 入浴        | 集いの時間                | 入浴        | 午前        |
| 午後        |           |                    |           |                      |           | 午後        |
| <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>           | <b>10</b> | <b>11</b>            | <b>12</b> | <b>13</b> |
| 午前        | 入浴        | 集いの時間              | 入浴        | 集いの時間                | 入浴        | 午前        |
| 午後        |           | レッツ!<br>ミカンまる体操    |           | スマイルクラブ<br>輪投げ、ボウリング |           | 午後        |
| <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b>          | <b>17</b> | <b>18</b>            | <b>19</b> | <b>20</b> |
| 午前        | 入浴        | 集いの時間              | 入浴        | 集いの時間                | 入浴        | 午前        |
| 午後        |           | 生きがい発見<br>笑顔カフェふたみ |           | スマイルクラブ<br>脳トレ       |           | 午後        |
| <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b>          | <b>24</b> | <b>25</b>            | <b>26</b> | <b>27</b> |
| 午前        | 入浴        | 集いの時間              | 入浴        | 集いの時間                | 入浴        | 午前        |
| 午後        |           | 生きがい発見<br>釣りっこ、折紙  |           | スマイルクラブ<br>大人のぬり絵    |           | 午後        |
| <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b>          |           |                      |           |           |
| 午前        | 入浴        | 集いの時間              |           |                      |           | 午前        |
| 午後        |           | 機能アップ教室<br>個別運動&体操 |           |                      |           | 午後        |

### ■時間

午後の活動時間は、13時30分から15時です。

「入浴」は、月・水・金曜日に利用でき、1回200円です。

### ◎ルールを守って、楽しく利用しましょう。

#### 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



お問い合わせは **双海生きがい活動センター**まで  
(電話：986-0469)

| スマイルクラブ                                                                                                                                                              | レッツ！ミカンまる体操                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>体や指先を動かして楽しく遊び、脳を活性化しましょう。大人のぬり絵はカレンダーの色付けをします。</p> <p>※1回10人程度<br/>※自由参加です</p>  | <p>みんなでミカンまる体操を行い、体を動かしましょう。</p> <p>ストレッチや筋トレもありますよ。</p> <p>※1回10人程度<br/>※自由参加です</p>  |
| 笑顔カフェふたみ                                                                                                                                                             | 機能アップ教室                                                                                                                                                                 |
| <p>コーヒーや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<br/>※自由参加です</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>※定員10人<br/>※1回100円<br/>※申込みが必要です</p>    |

◎入浴も今まで通り月・水・金曜日に行いますが、入浴料が1回につき200円になります。

参加希望・お問い合わせ

「双海生きがい活動センター」

伊予市双海町上灘甲5440番地2

TEL 986-0469