

じゅらく7月の活動予定表

蒸し暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。利用を再開してから1ヵ月が過ぎ、明るい笑い声が戻ってきました。これから、夏本番に向け少しずつ体を動かし、暑さに負けないよう気力も体力も充実していきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			脳活に挑戦 頭を柔らかくして考えよう	通所サービス 花ビンゴゲーム	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①		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 七夕飾り	演奏会 「すみれ」(大正琴)	通所サービス 七夕飾り	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		七夕飾り ～彩り鮮やかに～	午後
12	13	14	15	16	17	18
午前	スマイルクラブ 脳トレ	通所サービス 大吉体操	懐かしの伝承遊び ～けん玉&コマ～	通所サービス 大吉体操	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②		機能アップ教室 個別運動&体操③		川柳を始めませんか	午後
19	20	21	22	23	24	25
午前	スマイルクラブ 絵手紙(風鈴)	通所サービス 折紙	家族介護教室 介護もい～よカフェ	お休み	お休み	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④			午後
26	27	28	29	30	31	
午前	スマイルクラブ 鍋敷き作り	通所サービス 大人のぬり絵	腰痛予防 ～痛くなるその前に～	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		クラフトバンドで 小物入れ作り	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)

スマイルクラブ	機能アップ教室	通所サービスじゅらく
認知症にならないう、頭や指先を使いみんなで楽しく活動しましょう。 ※定員 15名 ※参加費 100円～300円 ※申込みが必要です	5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	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

脳活に挑戦	レッツ！ミカンまる体操	笑顔カフェじゅらく
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。わかることで脳が活性化されますよ。 ※15名程度 ※自由参加です	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。 ※1回 15名程度 ※自由参加です	コーヒーとお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

家族介護教室	演奏会「すみれ」(大正琴)	懐かしの伝承遊び
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 (7/20まで)	大正琴のグループ「すみれ」が練習の成果を発表する演奏会を行います。美しい音色を聴きにきてください。 ※自由参加です	「昔はよく遊んだなあ」そんな人も多いのでは。童心に戻って一度熱中してみませんか。 ※協力 大下英明氏 ※10名程度 ※自由参加です

腰痛予防	川柳を始めませんか	クラフトバンドで小物入れ作り
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	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。 ※15名程度 ※自由参加です	密かなブームのクラフトバンド。でき上がりはとて実用的。そんな小物入れを作ってみましょ。 ※定員 10名 ※参加費 200円 ※申込みが必要です



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。
 また、駐車場は限りがありますのでご了承ください。