

双海生きがい活動センター

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			入浴	集いの時間	入浴	午前
午後				レッツ! ミカンまる体操		午後
5	6	7	8	9	10	11
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室 灘町以外		スマイルクラブ 脳トレ		午後
12	13	14	15	16	17	18
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室 灘町		スマイルクラブ 苔玉づくり		午後
19	20	21	22	23	24	25
午前	入浴	集いの時間	入浴	休み	休み	午前
午後		折紙				午後
26	27	28	29	30	31	
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		機能アップ教室 個別運動&体操		スマイルクラブ 輪投げ、ボウリン		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。16日は苔玉を作ります。観賞用はいかがでしょうか？</p> <p>※1回10人程度 ※自由参加です ※参加費100円～300円</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 ※自由参加です</p> 
介護予防教室	機能アップ教室
<p>体力に衰えを感じる方、転倒が気になる方、物忘れ等を予防したい方なら誰でもOKです。</p> <p>※双海夕なぎ荘在宅介護支援センターによる介護予防教室です。</p> <p>※申込み希望の方は、双海夕なぎ荘まで Tel986-0131</p> 	<p>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。</p> <p>※定員10人 ※1回100円 ※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