

# じゅらく9月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		通所サービス 頭の体操	肩こり解消体操	通所サービス 頭の体操	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			脳活に挑戦
6	7	8	9	10	11	12
午前	スマイルクラブ 折紙(くす玉)	通所サービス ミニ運動会	綾小路きみまろ DVD鑑賞会	通所サービス ミニ運動会	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			川柳を始めませんか
13	14	15	16	17	18	19
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			カラダ再発見 ～体の動きを知ろう～
20	21	22	23	24	25	26
午前	お休み	お休み	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 個別運動&体操④	
27	28	29	30			
午前	スマイルクラブ 絵手紙	通所サービス 大人のぬり絵	集いの時間			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 個別運動&体操⑤			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

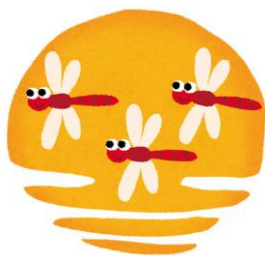
※ ご予約、お問い合わせは **じゅらく** (電話 : 983-6511)

通所サービスじゅらく	肩こり解消体操	機能アップ教室
<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</p> <p>※定員 25名</p> <p>※1回 1,700円</p> <p>※申込みが必要です</p>	<p>体を無理なく動かして、肩の筋肉をほぐしましょう。ちょっとした動きや体操で肩こりが和らぐかも…</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</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>※月曜コースと水曜コース</p> <p>※各コース 定員15名</p> <p>※1回 300円</p> <p>※申込みが必要です</p>

レッツ！ミカンまる体操	脳活に挑戦	スマイルクラブ
<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 10名程度</p> <p>※自由参加です</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>※10名程度</p> <p>※自由参加です</p>	<p>認知症にならないよう、頭や指先を使いみんなで楽しく活動しましょう。</p> <p>※定員 15名</p> <p>※参加費150円～200円</p> <p>※申込みが必要です</p>

綾小路きみまろDVD鑑賞会	川柳を始めませんか	懐かしの伝承遊び
<p>最近笑っていますか？笑うと不思議と気持ちが楽になります。周りに気兼ねせず笑ってください。</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</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考えましょう。</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</p>	<p>「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。</p> <p>※協力 大下英明氏</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</p>

カラダ再発見	家族介護教室	おもしろレク
<p>体の正しい動きを知って健康に役立てよう。姿勢や歩き方で体調も変わってきますよ。</p> <p>※協力 伊予市社協 介護係</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</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</p> <p>※1回 100円</p> <p>※申込みが必要です (9/17まで)</p>	<p>誰でも簡単にできます。意外と奥が深く、コツがわかると人に教えたいくなる遊具です。</p> <p>※10名程度</p> <p>※自由参加です</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。