

じゅらく10月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				通所サービス コスモス作り	けん玉と ミカンまる体操	午前
午後					脳活に挑戦	午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	スマイルクラブ 折紙（くす玉）	通所サービス 秋祭りの挿し絵作り	肩こり解消体操	通所サービス 秋祭りの挿し絵作り	川柳を始めませんか	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		昭和の名優鑑賞会 藤山寛美	午後
11	12	13	14	15	16	17
午前	スマイルクラブ アロマ石鹸	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②		カラダ再発見 ～体の動きを知ろう～	午後
18	19	20	21	22	23	24
午前	スマイルクラブ 笑いヨガ	通所サービス 手遊び	腰痛予防体操	通所サービス 手遊び	終活を考えよう	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		ペーパークラフト 吊るし飾り	午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	スマイルクラブ 脳トレ（パズル作り）	通所サービス 大人のぬり絵	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		機能アップ教室 田村先生の歌体操		集いの時間	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	レッツ！ミカンまる体操	脳活に挑戦
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	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 10名程度 ※ 自由参加です	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。 ※ 10名程度 ※ 自由参加です

スマイルクラブ	機能アップ教室	肩こり解消体操
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 150円～300円	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	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… ※ 10名程度 ※ 自由参加です

川柳を始めませんか	昭和の名優鑑賞会	懐かしの伝承遊び
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。 ※ 10名程度 ※ 自由参加です	最近笑っていますか？笑いと不思議と気持ちが楽になります。周りに気兼ねせずに笑ってください。 ※ 10名程度 ※ 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。童心に戻っていま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

カラダ再発見	腰痛予防体操	終活を考えよう
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。 ※ 協力 伊予市社協 介護係 ※ 10名程度 ※ 自由参加です	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。 ※ 10名程度 ※ 自由参加です	まだ先の事ではありますが、後に困らないよう、できることから始めませんか。 ※ 協力 伊予市消費生活相談員 松本千春 氏 ※ 10名程度 ※ 自由参加です

ペーパークラフト	家族介護教室
秋の風にゆれて風情ある吊るし飾り。和気あいあいと楽しく作りましょう。 ※ 10名程度 ※ 自由参加です	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 ※ 申込みが必要です (10/26まで)



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。