

じゅらく12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 尺八と大正琴の 演奏会	肩こり解消体操	通所サービス 体を動かそう	懐かしの伝承遊び ～けん玉&コマ～	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	通所サービス お正月飾り作り	おもしろレク ソフトダーツ&釣りっこ	通所サービス お正月飾り作り	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			昭和の名優鑑賞会 藤山寛美
13	14	15	16	17	18	19
午前	スマイルクラブ ハーバリウム	通所サービス クリスマス会	腰痛予防体操	通所サービス クリスマス会	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	スマイルクラブ 笑いヨガ&干支作り	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③		機能アップ教室 田村先生の歌体操			歳忘れ クラフト&ビンゴ大会
27	28	29	30	31		
午前	お休み	お休み	お休み	お休み		午前
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
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(昼食代込み) ※ 申込みが必要です	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	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

懐かしの伝承遊び	脳活に挑戦	スマイルクラブ
「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	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	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。 ※ 定員 10名 ※ 参加費 300円

おもしろレク	レッツ！ミカンまる体操	昭和の名優鑑賞会
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。 ※ 10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 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

腰痛予防体操	カラダ再発見	家族介護教室
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	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	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 (11/20まで)

歳忘れ クラフト&ビンゴ大会
今年最後の利用日になります。締めくりに楽しく活動しましょう。ビンゴ大会は素敵な景品が当たるかも… ※ 10名程度 ※ 自由参加です



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。