

じゅらく 1月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡				お休み	午前
午後						午後
3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み	通所サービス 正月遊び	肩こり解消体操	通所サービス 正月遊び	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	午後
10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	通所サービス 折紙	いろんなツボを押し てみよう	通所サービス 折紙	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		昭和の名優鑑賞会 藤山寛美	午後
17	18	19	20	21	22	23
午前	スマイルクラブ ブローチ作り	通所サービス 大吉体操	おもしろレク 釣りっこ&的当て	通所サービス 大吉体操	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③		カラダ再発見 ～体の動きを知ろう～	午後
24 31	25	26	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	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 田村先生の歌体操		機能アップ教室 個別運動&体操④		楽しいクラフト	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	いろんなツボを押してみよう
「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	体が凝っていませんか？わかりやすいツボを押して自分の健康状態を把握しましょう。 ※ 10名程度 ※ 自由参加です

レッツ！ミカンまる体操	昭和の名優鑑賞会	スマイルクラブ
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？笑う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	認知症にならぬよう、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	川柳を始めませんか	カラダ再発見
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	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	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

家族介護教室	楽しいクラフト
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 (1/25まで)	身近な物を使って作品作りをしましょう。「こんな物も作れるよ」といったアイデアも随時募集中です。 ※ 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。