

# 双海生きがい活動センター 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	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室 (灘町地区)		介護予防教室 (灘町地区以外)		午後
17	18	19	20	21	22	23
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		スマイルクラブ (折紙)		スマイルクラブ (書写)		午後
24 31	25	26	27	28	29	30
午前	入浴 (15:30まで)	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後	スマイルクラブ (脳トレ&体ほぐし)	機能アップ教室		レッツ! ミカンまる体操		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。

# 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)

介護予防教室	スマイルクラブ
<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。 ※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。 ※申込み希望の方は、双海夕なぎ荘まで Tel986-0131</p> 	<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。 ※10人程度 ※自由参加です ※参加費300円</p> 
レッツ！ミカンまる体操	機能アップ教室
<p>みんなでミカンまる体操を行い、体を動かしましょう。 ストレッチや筋トレもありますよ。 ※10人程度 ※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。 ※10人程度 ※自由参加です ※参加費300円</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