

下灘老人憩の家 2月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	集いの時間		スマイルクラブ (はずの実作り)		集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
7	8	9	10	11	12	13
午前	集いの時間	お休み	冬の入浴について	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
14	15	16	17	18	19	20
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ (ハーバリウム作り)	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
21	22	23	24	25	26	27
午前	転倒予防体操	お休み	レッツ! ミカンまる体操	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
28						
午前						午前
午後						午後

■時間

水曜日午前中の活動時間は10:00～11:30です。

「入浴」は、月・水・金の13:00～15:30まで利用でき、1回200円です。利用人数によっては、時間調整をさせていただく場合があります。

スマイルクラブ

指先を動かして脳を活性化し、楽しく物づくりしましょう。

※10名まで
※参加費 300円

冬の入浴について

楽しく気持ちいい入浴にするために、注意してほしいポイントをお話します。※10名まで
※自由参加です

転倒予防体操

寒くて家でゴロゴロしていませんか？
転倒しないために足の筋力を維持する体操をしましょう。

※10名まで
※自由参加です

場所：伊予市双海町串甲3670番地16

(下灘コミュニティセンター内)

お問い合わせ：987-5055