

じゅらく 2月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	スマイルクラブ 折紙（くす玉）	通所サービス リズムに合わせて足踏み	肩こり解消体操	通所サービス リズムに合わせて足踏み	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		機能アップ教室 個別運動＆体操①		脳活に挑戦	午後
7	8	9	10	11	12	13
午前	スマイルクラブ 脳トレ	通所サービス 転倒予防体操	おもしろレク	お休み	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		昭和の名優鑑賞会 藤山寛美	午後
14	15	16	17	18	19	20
午前	スマイルクラブ 笑いヨガ、マフラー作り	通所サービス 大人のぬり絵	腰痛予防体操	通所サービス 転倒予防体操	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③		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
21	22	23	24	25	26	27
午前	スマイルクラブ マフラー作り 続き	お休み	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		楽しいクラフト	午後
28						
午前						午前
午後						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)

スマイルクラブ	機能アップ教室	通所サービスじゅらく
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 10名 ※参加費 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	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

肩こり解消体操	懐かしの伝承遊び	脳活に挑戦
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	「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

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

腰痛予防体操	川柳を始めませんか	カラダ再発見
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	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。