

下灘老人憩の家 3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	お休み	スマイルクラブ (和紙人形)	お休み	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	春の体調不良予防	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 (うさぎと亀作り)	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	集いの時間	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	29	30	31			
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ (くす玉作り)			午前
午後	入浴		入浴			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

春の体調不良予防について
寒暖差の激しいこの季節。体調を崩しやすい原因と予防方法をお伝えします。
※10名まで
※自由参加です

レッツ！ミカンまる体操
無理なく体を動かし、体力維持に努めましょう。
※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