

双海生きがい活動センター

4月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				集いの時間	入浴	午前
午後						午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後				レッツ! ミカンまる体操		午後
11	12	13	14	15	16	17
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 (編み物)		スマイルクラブ (書写)		午後
18	19	20	21	22	23	24
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 (カーネーション作り)		おもしろレク		午後
25	26	27	28	29	30	
午前	入浴	集いの時間	入浴	お休み		午前
午後		機能アップ教室 個別運動&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)

レッツ！ミカンまる体操	スマイルクラブ
<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>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> 
おもしろレク	機能アップ教室
<p>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ゲームです。 ※10名程度 ※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