

じゅらく生きがい活動センター 7月の活動予定表

7月は【七夕】ですね。七夕は、中国から日本に伝わった星まつり。天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に1度7月7日の夜にだけ会えるという伝説にちなみ誕生したそうです。ロマンチックなお話ですね。梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えます。皆さま熱中症にはお気をつけ下さい。こまめな水分補給をお忘れなく！！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	ゲーム 【eスポーツ】	通所サービス	一般介護予防教室 よい睡眠について	午前
午後		賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	機能アップ教室	A：中山道の駅で 自然を感じよう B：マリーゴールド作り	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
6	7	8	9	10	11	12
午前	スマイルクラブ フェルトのにゃんこ	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう!!	通所サービス	スマイルクラブ フェルトのにゃんこ	午前
午後	機能アップ教室	ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室	転倒予防について 包括支援センター 職員さん	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
13	14	15	16	17	18	19
午前	スマイルクラブ PPバンドのかこ作り	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	ぼかりん☆サロン みんなでカレーを 食べよう！	通所サービス	スマイルクラブ PPバンドのかこ作り	午前
午後	機能アップ教室	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	機能アップ教室	三線鑑賞会	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
20	21	22	23	24	25	26
午前		レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	家族介護教室 介護もい〜よカフェ	通所サービス	スマイルクラブ PPバンドのかこ作り	午前
午後		目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう!!	機能アップ教室 公原先生の体操	B：中山道の駅で 自然を感じよう A：マリーゴールド作り	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
27	28	29	30	31		
午前	スマイルクラブ PPバンドのかこ作り	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	UNO	通所サービス		午前
午後	機能アップ教室 公原先生の体操	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	機能アップ教室	お買い物へ行こう		午後

※都合により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。

○ 活動時間 他

活動時間は、午前は 10：00 ～ 11：30、午後は 13：30 ～ 15：00 です。

※活動内容によって異なります。「健康麻雀を楽しもう！」は、13時30分から15時30分までです。

「集いの場」の利用時間は、9：00～16：30までです。

※ただし、12時から13時まででは利用できません。

「大集会室」・「教養娯楽室」の利用は、事前予約が必要です。

転倒防止の為、スリッパもしくは上履きをご持参ください。よろしくお願い致します。



お問い合わせ

じゅらく生きがい活動センター ☎ 983-6511

伊予市下吾川1447番地1



活動内容のご案内

レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操 みんなで無理なく、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！  参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！ 「賭けない」「飲まない」「吸わない」をルールとした麻雀です。ドキドキ感を感じましょう！  定員は10名程度、 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。	目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう!! 誰でも簡単に楽しめる <u>スカットボール</u>や、 <u>ゴーゴルゲーム</u>で 気持ちよく体を動かしましょう！   定員は10名程度、 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。
ぽかりん☆サロン みんなでカレーを食べよう！ ぽかりん☆サロンは ～誰もがゆっくり過ごせるように～ という気持ちで ボランティアさんが カレーを提供します。  今回は、 <u>カレー（サラダ付）300円</u> 数量限定です。 ぜひ お越しください。	ゲーム 【eスポーツ】 「eスポーツ」とは、家庭用ゲーム機やモバイルゲームなど電子機器を使って行うスポーツです。認知症予防などにも効果が！お気軽にご参加ください。  申込不要、 参加費は無料です。	通所サービス 送迎付のサービスで、レクリエーションや体調チェック・食事等を提供します。 <u>10時から15時までで、利用料は 1回1,500円（昼食込）です。</u> <u>申し込みが必要です。</u>
家族介護教室 介護もい～よカフェ 介護されている方、介護に関心のある方、一緒にお話しましょう！  <u>参加費は100円、 申し込みが必要です。</u> 主催：地域包括支援センター	スマイルクラブ 認知症にならないよう、頭や、指先を使って、みんなで楽しく活動します。  定員は10名程度、 参加費は 300円 です。 材料準備のため、申し込みが必要です	UNO 子どもから大人まで、人数も関係なく遊べるカードゲームです。やり方が分からなくても大丈夫！一緒にルールを覚えて遊びましょう♪  定員は10名程度、参加費は無料です。 申込不要、 ぜひ お気軽にご参加ください。
機能アップ教室 看護師と一緒に身体の機能アップを目指します。 定員は10名程度 参加費は1回 300円 です。  <u>定員となりました。</u> <u>申込ありがとうございました。</u>	一般介護予防教室 普段は、保健センターでしているこの教室が、7、8月はじゅうらくにて開催！今回は明治安田生命保険相互会社の職員さんによる「よい睡眠のための環境づくり」のお話です。 参加費無料、お気軽にご参加ください。	無料出張相談会 今年度より、毎月第2火曜日にじゅうらくでも開催することになりました。お悩みや、困りごとがありましたら お気軽にご相談ください。 伊予市社会福祉協議会、地域包括支援センターが対応いたします。  時間：10時～12時

駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせや、伊予市コミュニティバスでの来館をお願いいたします。

