

じゅらく生きがい活動センター 1月の活動予定表

新年あけましておめでとうございます。
今年も皆さんにとって素敵な1年になりますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。
日増しに寒さが厳しくなる季節です。どうかご自愛ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				年始は5日から 開館致します 		午前
午後						午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	スマイルクラブ 梅とうぐいす	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	スマイルクラブ 梅とうぐいす	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	新年! 茶道教室	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	UNO	通所サービス	スマイルクラブ 木の葉のフローチ	午前
午後	祝 成人の日	ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室	A: 新年会 (初詣&外食) B: 作品づくり	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
18	19	20	21	22	23	24
午前	スマイルクラブ PPバンドのかご作り	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	ほかりん☆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バンドのかご作り	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	B: 新年会 (初詣&外食) A: 作品づくり	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	スマイルクラブ PPバンドのかご作り	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バンドのかご作り	午前
午後	機能アップ教室 公原先生の体操	ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室 公原先生の体操	のんびりゆっくり day	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	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

1月 活動内容のご案内

<p>レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操</p> <p>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！</p> <p>参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。</p> 	<p>賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！</p> <p>「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！</p> <p>定員は16名程度、 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。</p> 	
<p>ぽかりん☆サロン みんなでカレーを食べよう！</p> <p>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。</p> <p>今回は、 カレー（サラダ付）300円 数量限定です。 ぜひお越しください。</p> 	<p>ゲーム 【eスポーツ】</p> <p>「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。</p> <p>申込不要、 参加費は無料です。</p> 	<p>通所サービス</p> <p>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。</p> <p>10時から15時までで、利用料は 1回1,500円（昼食込）です。</p> <p>申し込みが必要です。 現在、定員に達しております。</p>
<p>家族介護教室 介護もい～よカフェ</p> <p>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！</p> <p>参加費は100円、 申し込みが必要です。</p> <p>主催：地域包括支援センター</p> 	<p>スマイルクラブ</p> <p>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。</p> <p>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。</p> 	<p>UNO</p> <p>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♪</p> <p>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。</p> 
<p>機能アップ教室</p> <p>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。</p> <p>定員となりました。 申込ありがとうございました。</p> 	<p>お問い合わせ</p> <p>じゅらく 生きがい活動センター ☎ 983-6511</p>	<p>無料出張相談会</p> <p>今年度より、毎月第2火曜日にじゅ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</p> 

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。

