

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ひ致します。

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	午後
11	12	13 出張無料相談会	14	15	16	17
午前	祝 成人の日	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 木の実のブローチ	午前
午後		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	ぽかりん☆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	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	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。よろしくお願ひ致します。



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>賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！</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」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、 <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。</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><u>10時から15時まで、利用料は 1回1,500円（昼食込）です。</u></p> <p><u>申し込みが必要です。</u> 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 しましょう！</p> <p><u>参加費は100円、 申し込みが必要です。</u></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、<u>申し込みが必要です。</u></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。</p> <p>定員は10名程度 参加費は1回300円です。</p> <p><u>定員となりました。 申込ありがとうございました。</u></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。</p> <p>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。</p> <p>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。

