

# じゅらく生きがい活動センター 2月の活動予定表

残寒の中にも、かすかな春の息吹を感じられるようになりました。

節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。豆まきでは、年の数だけ豆を食べるといいますが、今年は何個豆を食べますか？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前	スマイルクラブ 雪ん子	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 あたまの体操	スマイルクラブ 雪ん子	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！			レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
8	9	10 出張無料相談会	11	12	13	14
午前	スマイルクラブ 羊毛ストラップ	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	お休み 建国記念 の日	通所サービス ゲームで 盛り上がろう	スマイルクラブ 羊毛ストラップ	午前
午後	機能アップ教室	ゲーム 【eスポーツ】			レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
15	16	17	18	19	20	21
午前	スマイルクラブ PPバンドのかご完成	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 3月カレンダー作り	スマイルクラブ 桜のマグネット	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		レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
22	23 お休み 天皇誕生日	24	25	26	27	28
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 B班：梅まつりへ行こう A班：羊毛のストラップ	スマイルクラブ PPバンドのかご完成	午前
午後		ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室		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

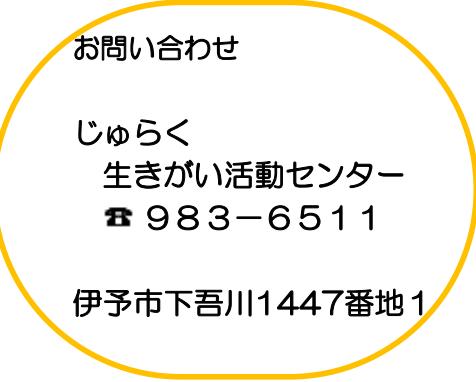
じゅらく生きがい活動センター ☎ 983-6511

伊予市下吾川1447番地1





## 活動内容のご案内

<p><b>レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操</b></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><b>賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！</b></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。</p> <p>申込不要、ぜひご参加ください。</p> 	
<p><b>ぽかりん☆サロン みんなでカレーを食べよう！</b></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><b>ゲーム 【eスポーツ】</b></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><b>通所サービス</b></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><b>申し込みが必要です。</b> <b>現在、定員に達しております。</b></p>
<p><b>家族介護教室 介護もい～よカフェ</b></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><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><b>スマイルクラブ</b></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。</p> <p><u>材料準備のため、申し込みが必要です。</u></p> 	<p><b>お問い合わせ</b></p> <p><b>じゅらく</b> 生きがい活動センター <b>☎ 983-6511</b></p> <p>伊予市下吾川1447番地1</p> 
<p><b>機能アップ教室</b></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</p> <p><u>参加費は1回 300円 です。</u></p> <p><b>定員となりました。</b> <b>申込ありがとうございました。</b></p>		<p><b>無料出張相談会</b></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。

