

さわやかクラブ 令和5年12月 月間予定表

寒さと共に、空気が一段と乾燥する時期になります。
喉を傷めない様、水分補給や加湿を上手に行なう事に加え
激しい温度差で身体に負荷をかけ過ぎない様、注意しましょう。

火曜会(公民館)

火	午前10:00～11:30	備考	当番:A班のみなさん
5	 グラウンドゴルフ 	中央台公共用地 ※雨天時は公民館研修室	
12	リハビリ体操・レクリエーション	研修室	
19	リハビリ体操・レクリエーション	研修室	
26	リハビリ体操・レクリエーション	研修室	
 新年の活動は、1月9日からとなります。 			

水曜会(隣保館)

水	午前10:00～11:30	備考	当番:A班のみなさん
6	 グラウンドゴルフ 	中央台公共用地 ※雨天時は隣保館	
13	リハビリ体操・レクリエーション		
20	リハビリ体操・レクリエーション		
27	リハビリ体操・レクリエーション		
 新年の活動は、1月10日からとなります。 			

金曜会(隣保館)

金	午前10:00～11:30	備考	当番:C班のみなさん
1	リハビリ体操・レクリエーション		
8	 グラウンドゴルフ 	中央台公共用地 ※雨天時は隣保館	
15	リハビリ体操・レクリエーション		
22	リハビリ体操・レクリエーション	冬至	
29	休講日	隣保館休館日の為	
 新年の活動は、1月5日からとなります。 			

生きがいデイサービス事業【さわやかクラブ】の目標

介護認定を受けていない60歳以上の方の介護予防及び【さわやかクラブ】で学んだ知識や技術を参加者が主体となって、町内の各地域で介護予防の普及活動をする事ができるように隣保館及び公民館を会場に行っています。

【ご案内】

ご自宅での検温を忘れずをお願いします。各会場でも検温しますが
37度以上の発熱及び倦怠感、咳、咽頭痛、頭痛、腹痛等の体調不良がある場合はお休み下さい。
また、マスクは不織布マスク(紙マスク)の着用をお願いします。
※館内でお食事は出来ませんが水分補給は可能です。飲料は各自でご用意下さい。