

# さわやかクラブ 令和8年2月 月間予定表

空気が乾燥し、寒い日が続きます。衣類や食事の工夫で、体を冷やさないようにしましょう。  
以前にも紹介しましたが、官公庁を騙った『補助金詐欺メール』が出回っています。  
補助金・還付金がある等のメールに騙されないように注意して下さい。

## 火曜会(公民館)



火	午前10:00～11:30	備 考	当番: A 班のみなさん
3	健康体操・フリー タイム	初詣外出話合い 次年度役員決め他	
10	健康体操・レクリエーション		
17	健康体操・脳トレ		
24	健康体操・レクリエーション		



## 水曜会(隣保館)



水	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
4	健康体操・フリー タイム	初詣外出話合い 次年度役員決め他	
11	建国記念の日	祝日の為、休講日	
18	健康体操・脳トレ		
25	健康体操・レクリエーション		



## 金曜会(隣保館)



金	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
6	健康体操・フリー タイム	初詣外出話合い 次年度役員決め他	
13	健康体操・レクリエーション		
20	健康体操・脳トレ		
27	健康体操・レクリエーション		



3月に電車利用での初詣外出の他、運営会議を実施する予定です。

### 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にお願いします。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。