

# さわやかクラブ 令和8年 3月 月間予定表

少しずつ、暖かさが顔をのぞかせる時季になりました。  
インフルエンザが猛威を振るう中、ノロウイルスによる胃腸炎も広がっています。  
食事前等の手洗い、消毒を再度意識して、体調を崩さぬよう工夫しましょう。

## 🌸 火曜日(公民館)

火	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
3	健康体操・フリータイム		
10	健康体操・レクリエーション		
17	電車で初詣外出	JR酒々井集合・解散 成田山新勝寺参拝	
24	健康体操・脳トレ		
31	健康体操・レクリエーション		

## 🌸 水曜日(隣保館)

水	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
4	健康体操・フリータイム		
11	電車で初詣外出	JR酒々井集合・解散 成田山新勝寺参拝	
18	健康体操・脳トレ		
25	健康体操・レクリエーション		

## 🌸 金曜日(隣保館)

金	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
6	健康体操・フリータイム		
13	電車で初詣外出	JR酒々井集合・解散 成田山新勝寺参拝	
20	春分の日	祝日の為、休講日	
27	健康体操・レクリエーション		

### 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。