

# さわやかクラブ 令和8年 7月 月間予定

いよいよ本格的な夏がやってきます！！

高温状態では、地面からの照り返しによって、普段以上に体に熱が籠り易くなります。衣類調節や、歩行時は日陰を歩くなど工夫をしたり、簡単なストレッチで血行を促進して、体内に熱を溜めない様に心がけましょう。



## 火曜会(公民館)

火	午前10:00～11:30	備考	当番: B 班のみなさん
7	健康体操・フリータイム		
14	健康体操・ポッチャ		
21	健康体操・脳トレ		
28	健康体操・ <b>身体測定</b>		



## 水曜会(隣保館)

水	午前10:00～11:30	備考	当番: A 班のみなさん
1	健康体操・フリータイム		
8	健康体操・レクリエーション		
15	健康体操・脳トレ		
22	健康体操・ポッチャ		
29	健康体操・ <b>身体測定</b>		



## 金曜会(公民館)

金	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		
10	健康体操・レクリエーション		
17	健康体操・ポッチャ		
24	健康体操・脳トレ	中央公民館利用不可の為 プリミエール酒々井第1介護室	
31	健康体操・ <b>身体測定</b>		

7月8日(水)午後1時30分～ 隣保館にて運営委員会を開催します。

### 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**65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。