さわやかクラブ 令和6年 9月 月間予定表

真夏は通り過ぎましたが、残暑が厳しい時期の到来です。
寒暖差により、夏バテが徐々に現れてきます。衣類での温度調節の他、
食事や睡眠をバランスよくとる事で、体調維持に努めて下さい。

火曜会（公民館）

火	午前10：00～11：30	備　考	当番：　　班のみなさん
3	リハビリ体操・フリータイム		
10	リハビリ体操・レクリエーション		
17	オレンジカフェ	“腸元気生活のすすめ”	
24	リハビリ体操・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：　　班のみなさん
4	リハビリ体操・フリータイム		
11	リハビリ体操・レクリエーション		
18	リハビリ体操・レクリエーション		
25	リハビリ体操・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：　　班のみなさん
6	リハビリ体操・フリータイム		
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		

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。