

さわやかクラブ 令和6年 10月 月間予定

少し遅れて季節の変わり目という雰囲気になってきました。
残暑が長く続いた為、夏バテも例年より残りがちになると思われます。
栄養や、睡眠をしっかりとることで、夏バテに負けない体力を維持しましょう。



火曜日会(公民館)

火	午前10:00~11:30	備考	当番: 班のみなさん
1	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	10:10には血圧測定を終える様にして下さい。
8	リハビリ体操・フリータイム		
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		
29	グラウンドゴルフ(中央台公共用地)	雨天・熱中症警戒アラート時は休講	

水曜日会(隣保館)

水	午前10:00~11:30	備考	当番: A班のみなさん
2	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	10:10には血圧測定を終える様にして下さい。
9	リハビリ体操・フリータイム		
16	リハビリ体操・レクリエーション	13:30~運営委員会	
23	リハビリ体操・レクリエーション		
30	グラウンドゴルフ(中央台公共用地)	雨天・熱中症警戒アラート時は隣保館	

金曜日会(隣保館)

金	午前10:00~11:30	備考	当番: A班のみなさん
4	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	10:10には血圧測定を終える様にして下さい。
11	リハビリ体操・フリータイム		
18	リハビリ体操・レクリエーション		
25	グラウンドゴルフ(中央台公共用地)	雨天・熱中症警戒アラート時は隣保館	



10月12日(土)は、隣保館まつりです。参加してはいかがでしょうか?



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。