


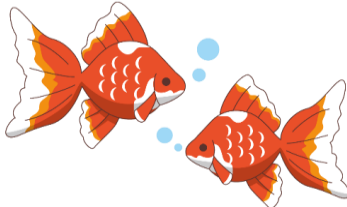
# さわやかクラブ 令和6年 **8月** 月間予定表

夏本番となり例年同様の酷暑が予想されます。  
 空調機器などを上手に活用して、室内でも涼をとることを意識しましょう。  
 夏バテ予防に効果的な食事を摂り、元気な毎日を送りましょう。

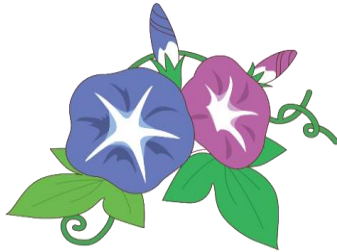
## 🔴 火曜日会 (公民館)

火	午前10:00～11:30	備考	当番: 班のみなさん
6	リハビリ体操・フリータイム	外出企画などの話し合い	
13	<b>お盆期間にて 休講日</b>		
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		

## 🔵 水曜日会 (隣保館)

水	午前10:00～11:30	備考	当番: 班のみなさん
7	リハビリ体操・フリータイム	外出企画などの話し合い	
14	<b>お盆期間にて 休講日</b>		
21	リハビリ体操・レクリエーション		
28	リハビリ体操・レクリエーション		

## 🟡 金曜日会 (隣保館)

金	午前10:00～11:30	備考	当番: 班のみなさん
2	リハビリ体操・フリータイム	外出企画などの話し合い	
9	リハビリ体操・レクリエーション		
16	<b>お盆期間にて 休講日</b>		
23	リハビリ体操・レクリエーション		
30	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。