

# さわやかクラブ 令和6年 12月 月間予定表

屋内外問わず、身体を冷えから守り、急な体調変化を見逃さないようにしましょう。  
 入浴時の他、急激な温度変化による、**ヒートショックに注意**されて下さい。  
 近隣地域で多発している強盗事件に注意し、**防犯意識**を高めましょう。  
 空気が乾燥しますので、**火のもと点検**を行いましょ。

## 🎁 火曜会(公民館)

火	午前10:00~11:30	備考	当番: C 班のみなさん
3	グラウンドゴルフ	雨天時は中央公民館	
10	リハビリ体操・フリータイム	学習室にて	
17	防犯交通出前講座	酒々井町役場 暮らし安全協働課 危機管理室 飯島様	
24	リハビリ体操・レクリエーション		
31	<b>休講日</b>	中央公民館休館の為	新年初回は、令和7年1月7日です。

## 🎁 水曜会(隣保館)

水	午前10:00~11:30	備考	当番: C 班のみなさん
4	リハビリ体操・フリータイム		
11	防犯交通出前講座	酒々井町役場 暮らし安全協働課 危機管理室 飯島様	
18	グラウンドゴルフ	雨天時は隣保館	
25	リハビリ体操・レクリエーション		
			新年初回は、令和7年1月8日です。

## 🎁 金曜会(隣保館)

金	午前10:00~11:30	備考	当番: C 班のみなさん
6	グラウンドゴルフ	雨天時は隣保館	
13	防犯交通出前講座	酒々井町役場 暮らし安全協働課 危機管理室 飯島様	
20	リハビリ体操・フリータイム		
27	リハビリ体操・レクリエーション		
			新年初回は、令和7年1月10日です。

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。

# 良いお年を