

さわやかクラブ 令和6年 月間予定表

今年は梅雨が遅れてやってきた為、例年と比べ梅雨明けがズレ込みそうです。
梅雨熱中症予防には、立位姿勢での背伸び運動を1日10回継続して行なう事が
有効だそうです。生活に取り入れてバテない身体づくりを心掛けましょう。



火曜日会(公民館)




火	午前10:00～11:30	備考	当番: 班のみなさん
2	リハビリ体操・レクリエーション		
9	リハビリ体操・レクリエーション		
16	リハビリ体操・レクリエーション		
23	身体測定		
30	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
3	リハビリ体操・レクリエーション		
10	リハビリ体操・レクリエーション		
17	リハビリ体操・レクリエーション	13:30～運営委員会	
24	身体測定		
31	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
5	リハビリ体操・レクリエーション		
12	リハビリ体操・レクリエーション		
19	リハビリ体操・レクリエーション		
26	身体測定		

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。