

さわやかクラブ 令和6年 6月 月間予定表

日に日に蒸し暑さが顔を出し始め、酷暑に向かう時期となりました。
多湿により食品が傷み易くなり、食中毒も増える傾向にあります。
衣類や空調の使用で涼をとり、梅雨バテ予防にバランスの良い食事を心がけましょう。



火曜日(公民館)



火	午前10:00～11:30	備考	当番: B班のみなさん
4	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は公民館研修室	
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		



水曜日(隣保館)



水	午前10:00～11:30	備考	当番: B班のみなさん
5	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は隣保館	
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	リハビリ体操・レクリエーション		



金曜日(隣保館)



金	午前10:00～11:30	備考	当番: D班のみなさん
7	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は隣保館	
14	リハビリ体操・レクリエーション		
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		

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。