


さわやかクラブ 令和7年 1月 月間予定表


新年あけましておめでとうございます

空気の乾燥により、インフルエンザやマイコプラズマ等感染症が流行しています。
 日常生活では、うがい手洗いを基本に、食事・水分・休息をバランスよく行ない、
 急な体調変化に留意しつつ、身体を冷やさぬ様工夫されて下さい。


🌸 火曜会(公民館) 🌸 🍡 🍢 🍣 🍤 🍥 🍦 🍧 🍨 🍩 🍪 🍫 🍬 🍭 🍮 🍯 🍰 🍷 🍸 🍹 🍺 🍻

火	午前10:00~11:30	備考	当番: D 班のみなさん
7	リハビリ体操・フリータイム	新年の抱負	
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		

🌸 水曜会(隣保館) 🌸 🍡 🍢 🍣 🍤 🍥 🍦 🍧 🍨 🍩 🍪 🍫 🍬 🍭 🍮 🍯 🍰 🍷 🍸 🍹 🍺 🍻

水	午前10:00~11:30	備考	当番: A 班のみなさん
1	休講日(元日)	隣保館休館日の為	
8	リハビリ体操・フリータイム	新年の抱負	
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	リハビリ体操・レクリエーション		

🌸 金曜会(隣保館) 🌸 🍡 🍢 🍣 🍤 🍥 🍦 🍧 🍨 🍩 🍪 🍫 🍬 🍭 🍮 🍯 🍰 🍷 🍸 🍹 🍺 🍻

金	午前10:00~11:30	備考	当番: A 班のみなさん
3	休講日	隣保館休館日の為	
10	リハビリ体操・フリータイム	新年の抱負	
17	リハビリ体操・レクリエーション		
24	リハビリ体操・レクリエーション		
31	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。

謹賀新年 🌸