

さわやかクラブ 令和7年 月間予定表

時折り暖かな日差しを感じられる日があり、季節の変わり目により体調に変化をきたしやすくなっています。オーラルフレイルを予防しつつ、日々の食事や体温調節、休息を意識して、元気な毎日を送りましょう！



火曜会(公民館)



火	午前10:00~11:30	備考	当番: B 班のみなさん
4	リハビリ体操・フリータイム		
11	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	
18	口腔機能測定/体操指導又は リハビリ体操・レクリエーション	学習室	
25	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: C 班のみなさん
5	リハビリ体操・フリータイム		
12	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	
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		



金曜会(隣保館)



金	午前10:00~11:30	備考	当番: C 班のみなさん
7	リハビリ体操・フリータイム		
14	口腔機能測定/体操指導	講師:酒々井町保健センター様	
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にお願いします。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。

