

さわやかクラブ 令和7年 12月 月間予定表

一日を通して寒さが増してくる時季です。
冷えにより関節を傷めないように、ストレッチを！
血行促進と衣類調節で寒さに負けない毎日を過ごしましょう。

火曜会(公民館)

火	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
2	リハビリ体操・レクリエーション		
9	グラウンドゴルフ	荒天時は公民館研修室にて リハビリ体操・ポッチャ	
16	リハビリ体操・レクリエーション		
23	リハビリ体操・フリータイム		
12月30日は年末年始休講です。新年は1月6日からとなります。			

水曜会(隣保館)

水	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
3	リハビリ体操・レクリエーション		
10	グラウンドゴルフ	荒天時は隣保館にて リハビリ体操・ポッチャ	
17	リハビリ体操・レクリエーション		
24	リハビリ体操・フリータイム		
12月31日は年末年始休講です。新年は1月7日からとなります。			

金曜会(隣保館)

金	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
5	リハビリ体操・レクリエーション		
12	グラウンドゴルフ	荒天時は隣保館にて リハビリ体操・ポッチャ	
19	リハビリ体操・レクリエーション		
26	リハビリ体操・フリータイム		
1月2日は年末年始休講です。新年は1月9日からとなります。			

生きがいデイサービス事業【さわやかクラブ】の目標

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。