

さわやかクラブ 令和7年 月間予定表

日中も寒さが増してくる季節です。
身体を冷やさぬ様、衣類を工夫して過ごしましょう。
空気も乾燥してくるので、火の取り扱いに注意しましょう。

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	グラウンドゴルフ大会	中央台公共用地 雨天時は中央公民館研修室	
18	リハビリ体操・レクリエーション		
25	体 力 測 定		

水曜会(隣保館)

水	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
5	リハビリ体操・フリータイム		
12	グラウンドゴルフ大会	中央台公共用地 雨天時は隣保館	
19	リハビリ体操・レクリエーション		
26	体 力 測 定		

金曜会(隣保館)

金	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
7	リハビリ体操・フリータイム		
14	グラウンドゴルフ大会	中央台公共用地 雨天時は隣保館	
21	リハビリ体操・レクリエーション	隣保館避難訓練に参加	
28	体 力 測 定		

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、市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。