

さわやかクラブ 令和8年 月間予定

朝夕に加え、日中也徐々に気温が下がってくる季節です。
衣類や寝具を工夫して、気温差により体に掛かる負担を減らしましょう。
★入浴時など、お部屋間の温度差も小さくして、ヒートショック予防★



火曜会（プリミエール）



火	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
3	祝日の為休講		
10	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は休講	
17	健康体操・フリータイム	プリミエール第一会議室	
24	ウォーキングor外出企画	荒天時は休講	



水曜会（隣保館）



水	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
4	健康体操・フリータイム		
11	健康体操・レクリエーション		
18	健康体操・レクリエーション		
25	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は隣保館	



金曜会（プリミエール）



金	午前10:00～11:30	備 考	当番: B 班のみなさん
6	健康体操・フリータイム	プリミエール第一会議室	
13	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 雨天時は休講	
20	健康体操・レクリエーション	プリミエール第一会議室	
27	ウォーキングor外出企画	荒天時は休講	



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65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。