

# さわやかクラブ 令和8年10月月間予定

猛暑から一転して、朝夕は涼しさが顔を出し始めました。  
これからは、日中との寒暖差や、感染症に要注意な時期となります。  
口腔機能測定に参加して、健康維持に役立つ情報を得ましょう！



## 火曜会(公民館)

| 火  | 午前10:00～11:30 | 備 考                      | 当番: A 班のみなさん |
|----|---------------|--------------------------|--------------|
| 6  | 健康体操・フリータイム   |                          |              |
| 13 | 健康体操・レクリエーション |                          |              |
| 20 | 口腔機能測定        | 酒々井町保健センターの職員さんが来所します    |              |
| 27 | グラウンドゴルフ      | 中央台公共用地<br>雨天時: 中央公民館研修室 |              |



## 水曜会(隣保館)

| 水  | 午前10:00～11:30 | 備 考                      | 当番: A 班のみなさん |
|----|---------------|--------------------------|--------------|
| 7  | 健康体操・フリータイム   |                          |              |
| 14 | 健康体操・レクリエーション |                          |              |
| 21 | 口腔機能測定        | 酒々井町保健センターの職員さんが来所します    |              |
| 28 | グラウンドゴルフ      | 中央台公共用地<br>雨天時: 隣保館で屋内活動 |              |



## 金曜会(公民館)

| 金  | 午前10:00～11:30 | 備 考                   | 当番: A 班のみなさん |
|----|---------------|-----------------------|--------------|
| 2  | 健康体操・フリータイム   |                       |              |
| 9  | 健康体操・レクリエーション |                       |              |
| 16 | 口腔機能測定        | 酒々井町保健センターの職員さんが来所します |              |
| 23 | 健康体操・レクリエーション |                       |              |
| 30 | 健康体操・脳トレ      | 会場: プリミエール酒々井         |              |

【運営委員さん】10月14日(水)午後1時から、隣保館にて運営会議を開催します。

## 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。