



さわやかクラブ 令和8年 **4**月間予定表

日中はすっかり春の陽気になりました。
 ここからは、気温が徐々に上がってきます。喉が渇く前の水分補給
 休息を取り入れながらの活動を心がけましょう。


🌸 火曜会(公民館)

火	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
7	ミニ開講式・健康体操		
14	健康体操・お花見ウォーキング	雨天時室内レクリエーション	
21	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 荒天時は中央公民館	
28	健康体操・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: A 班のみなさん
1	ミニ開講式・健康体操		
8	健康体操・お花見ウォーキング	雨天時室内レクリエーション	
15	健康体操・脳トレ		
22	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 荒天時は中央公民館	
29	休 講 日	昭和の日	

🌸 金曜会(公民館)

金	午前10:00～11:30	備 考	当番: A 班のみなさん
3	ミニ開講式・健康体操		
10	健康体操・お花見ウォーキング	雨天時室内レクリエーション	
17	健康体操・脳トレ		
24	グラウンドゴルフ	中央台公共用地 荒天時は中央公民館	

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。