



さわやかクラブ 令和8年 月間予定表

湿度が高くなり、じっとしていても汗が噴き出す時季です。
屋外は勿論、屋内でも、こまめな水分や塩分補給の他、
軽い体操を取り入れて、熱中症リスク軽減に取り組みましょう。


火曜会(公民館)

| 火 | 午前10:00～11:30 | 備考 | 当番: A 班のみなさん |
|----|---------------|----|---|
| 2 | 健康体操・フリータイム | |  |
| 9 | 健康体操・ポッチャ | | |
| 16 | 健康体操・レクリエーション | | |
| 23 | 健康体操・脳トレ | | |
| 30 | 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: C 班のみなさん |
|----|---------------|----|--|
| 3 | 健康体操・フリータイム | |  |
| 10 | 健康体操・レクリエーション | | |
| 17 | 健康体操・脳トレ | | |
| 24 | 健康体操・レクリエーション | | |

金曜会(公民館)

| 金 | 午前10:00～11:30 | 備考 | 当番: C 班のみなさん |
|----|---------------|-------------------------------|---|
| 5 | グラウンドゴルフ | 中央台公共用地 (荒天時は公民館にて室内活動) |  |
| 12 | 路線バス外出(佐倉菖蒲園) | 酒々井町役場バス停～ (荒天時は公民館にて室内活動) | |
| 19 | 健康体操・フリータイム | | |
| 26 | 健康体操・脳トレ | | |

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。