

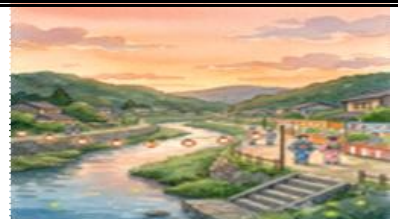
さわやかクラブ 令和8年 8月 月間予定

例年同様、酷暑や急な天候変化(大雨など)が予想されます。
体調も変化をきたしやすくなりますので、質の良い食事・休息を意識しましょう。
また、台風等の天候変化時には、安全を最優先に行動して下さい。

火曜会(公民館)

火	午前10:00～11:30	備 考	当番: C 班のみなさん
4	しすいハート体操講習会	講師: 三橋好子先生	
11	休講日	祝日の為(山の日)	
18	健康体操・脳トレ		
25	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: B 班のみなさん
5	しすいハート体操講習会	講師: 三橋好子先生	
12	健康体操・手芸	手芸＝地域包括支援センター来所	
19	健康体操・脳トレ		
26	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: B 班のみなさん
7	しすいハート体操講習会	講師: 三橋好子先生	
14	休講日	お盆期間の為、休講	
21	健康体操・レクリエーション		
28	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。