

双海生きがい活動センター 7月の活動予定表

7月は【七夕】ですね。七夕は、中国から日本に伝わった星まつり。天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に1度7月7日の夜にだけ会えるという伝説にちなみ誕生したそうです。ロマンチックなお話ですね。梅雨が開け、いよいよ夏本番を迎えます。皆さま熱中症にはお気をつけ下さい。こまめな水分補給をお忘れなく！！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
7	8	9	10	11	12	13
午前	入浴	集いの時間	集いの時間	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室	eスポーツ体験会	スマイルクラブ【編み物】		午後
14	15	16	17	18	19	20
午前		集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		スマイルクラブ【折り紙】				午後
21	22	23	24	25	26	27
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後				機能アップ教室		午後
28	29	30	31			
午前	入浴	集いの時間	入浴			午前
午後				脳みそピチピチ若返りトレーニング	午後	

※都合により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

○ 時 間

裏面もご覧ください。

午後の活動時間は 13:30 ~ 15:00 です。

入浴は、月曜日・水曜日・金曜日で、1回200円です。

(利用人数等により、時間調整をさせていただく場合があります。)



お問い合わせ

双海生きがい活動センター ☎ 986-0469

伊予市双海町上灘甲5440番地2



活動内容のご案内

スマイルクラブ

7月11日(木)「編み物」

7月16日(火)「折り紙」
両日13:30~

指先を動かすことで脳も活性化します。双海夕なぎ荘 在宅介護支援センターの方がみんなで物づくりを楽しみましょう！

- ・参加費300円
- ・申込不要



介護予防教室

7月9日(火) 13:30~

転倒や、物忘れ、体力の衰えを感じている方、日々の予防を始めませんか？

双海夕なぎ荘 在宅介護支援センターの方がやさしく指導してくれます！

参加費無料、参加を希望される方は、
双海生きがい活動センターか、
双海夕なぎ荘 (☎986-0131)
までご連絡ください。

脳みそピチピチ若返り 若返りトレーニング

7月29日(月) 13:30~

頭をやわらかく、
若返りトレーニングをしよう！

参加は無料です。
申し込み不要、
ぜひご参加ください



機能アップ教室

7月25日(木) 13:30~

看護師と一緒に
運動機能高めましょう！

参加費は300円です。
ぜひご参加ください。



スリッパもしくは上履きをご持参ください。よろしくお願い致します。



お問い合わせ

双海生きがい活動センター

☎ 986-0469

