

# 双海生きがい活動センター 8月の活動予定表

「暑い」が、口癖になってしまっている方、多いのではないのでしょうか。私もその一人です（笑）  
 厳しい暑さは、まだまだ続きますので、体調を崩されませんようご自愛ください。  
 お盆期間も、通常通り開所しております。どうぞ涼みに来てくださいね。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				集いの時間	入浴	午前
午後						午後
4	5	6	7	8	9	10
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 (ゲーム)	スマイルクラブ 【編み物】		午後
11	12	13	14	15	16	17
午前		集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
18	19	20	21	22	23	24
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		スマイルクラブ 【折り紙】	eスポーツ (ゲーム)			午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	入浴	集いの時間	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		機能アップ教室

※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



8月

# 活動内容のご案内

## スマイルクラブ

8月 8日（木）「編み物」

8月20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

8月6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

8月26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

8月29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

