

# 双海生きがい活動センター 9月の活動予定表

9月に入りましたが、今年はまだまだ暑い日が続きますね。あと少し、あと少しで涼しくなるはずです！この暑さ、みなさん一緒に乗り切りましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
8	9	10	11	12	13	14
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室		eスポーツ		スマイルクラブ【編み物】
15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み 敬老の日	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
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 午前	お休み 振替休日	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後				eスポーツ		機能アップ教室
29	30					
午前	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

9月12日（木）「編み物」

9月17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。  
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

9月10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 若返りトレーニング

9月30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

9月26日（木）13：30～

看護師と一緒に  
運動機能を高めましょう！

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

