

双海生きがい活動センター 12月の活動予定表

早いものでもう12月ですね。2024年も残り1ヵ月。
無事年末を迎えられそうなのも、皆さまのおかげです。いつもご利用下さりありがとうございます。
少し気が早いですが、皆さまが穏やかな年末を迎えられますようお祈りしております。
来年もどうぞよろしくお願い致します。

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 eスポーツ	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 介護予防教室	入浴	集いの時間 スマイルクラブ【編み物】	入浴	午前
午後						午後
15	16	17	18	19	20	21
午前	入浴	集いの時間 スマイルクラブ【カゴ作り】	入浴 eスポーツ	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
22	23	24	25	26	27	28
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間 機能アップ教室	入浴	午前
午後						脳みそピチピチ 若返りトレーニング
29	30	31	 <p>良いお年を お迎え下さい</p>			
午前	年末休み					午前
午後			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

12月 活動内容のご案内

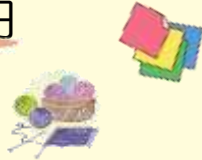
スマイルクラブ

12月12日(木)「編み物」

12月17日(火)「カゴ作り」
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

12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

12月23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

12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

