

# 双海生きがい活動センター 1月の活動予定表

新年あけましておめでとうございます。  
 今年も皆さんにとって素敵な1年になりますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。  
 日増しに寒さが厳しくなる季節です。どうかご自愛ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			 年始は6日から 開館致します			午前
午後						午後
5	6	7	8	9	10	11
午前	集いの時間	集いの時間	集いの時間 eスポーツ	集いの時間	集いの時間	午前
午後						午後
12	13	14	15	16	17	18
午前	 お休み 成人の日	集いの時間 介護予防教室	集いの時間	集いの時間 スマイルクラブ 【編み物】	集いの時間	午前
午後						午後
19	20	21	22	23	24	25
午前	集いの時間	集いの時間 スマイルクラブ 【カゴ作り】	集いの時間 eスポーツ	集いの時間	集いの時間	午前
午後						午後
26	27	28	29	30	31	
午前	集いの時間 脳みそピチピチ 若返りトレーニング	集いの時間	集いの時間	集いの時間 機能アップ教室	集いの時間	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。)~~

**現在、休止中です**



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

1月16日（木）「編み物」

1月21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

1月14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

1月27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

1月30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

