

双海生きがい活動センター 12月の活動予定表

もう12月、やっと12月…みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか。無事双海生きがい活動センターが年末を迎えられそうなのも日頃から皆様の温かいご支援を頂いた賜物と思っております。来年も皆さまに一日でも多く通いたいと思っただけのような場所を目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。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。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前			集いの時間	集いの時間	大学生とツナガル運動教室	午前
午後					入浴	午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
11	12	13	14	15	16	17
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	大学生とツナガル運動教室	午前
午後		介護予防教室		スマイルクラブ(編み物)	入浴	午後
18	19	20	21	22	23	24
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	スマイルクラブ(折り紙)	機能アップ			午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	入浴	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。)

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

介護予防教室

12月13日（火）13：30～

転倒や、物忘れ、体力の衰えを感じてし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。

機能アップ教室

12月21日（水）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。



脳みそピチピチ若返り 若返りトレーニング



12月19日（月）13：30～

頭をやわらかく、若返りトレーニング！
参加は無料です。
申し込み不要、ぜひ ご参加ください

スマイルクラブ

12月15日（木）「編み物」

12月20日（火）「折り紙」

両日ともに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



大学生とツナガル

運動教室

12月2日（金）10：00～

12月16日（金）10：00～

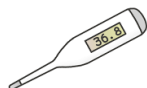
愛媛大学の生徒さんと一緒に簡単な運動を楽しみましょう。

参加費無料 申込不要
お気軽にご参加ください



新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用にあたっては

出かける前の検温



マスクの着用



手指消毒



に、ご協力をお願いします。

