

じゅらく生きがい活動センター 3月の活動予定表

桃の節句の季節となりました。

ひな祭り、ひな人形を見るといくつになっても心が華やきますね。ひな人形は美しいから飾るというだけではなく、厄除けの意味があるそうですよ。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
午前	スマイルクラブ 折り紙【春財布】	通所サービス	ゲーム 【eスポーツ】	通所サービス	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午前
午後	機能アップ教室	体と頭の体操	機能アップ教室	作品づくり	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	午後
9	10	11	12	13	14	15
午前	スマイルクラブ 脳トレグッズ作り	通所サービス	目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう！！	通所サービス	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午前
午後	機能アップ教室	外出・外食	機能アップ教室	外出・外食	ゲーム 【eスポーツ】	午後
16	17	18	19	20	21	22
午前	スマイルクラブ 絵手紙	通所サービス	ぼかりん☆サロン みんなでカレーを 食べよう！	お休み	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午前
午後	機能アップ教室	作品づくり	機能アップ教室	春分の日	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	午後
23	24	25	26	27	28	29
午前	スマイルクラブ 花かご作り	通所サービス	家族介護教室 介護もい〜よカフェ	通所サービス	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午前
午後	機能アップ教室	お買い物	機能アップ教室	お買い物	楽しいクラフト	午後
30	31					
午前	スマイルクラブ 花作り					午前
午後	機能アップ教室 田村先生の歌体	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。

裏面もご覧ください。

○ 活動時間 他

活動時間は、午前は 10:00 ~ 11:30、午後は 13:30 ~ 15:00 です。

※ ただし、「健康麻雀を楽しもう！」は、13時30分から15時30分までです。

「集いの場」の利用時間は、9:00~16:30までです。

※ ただし、12時から13時までは利用できません。

「大集会室」・「教養娯楽室」の利用は、事前予約が必要です。

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

じゅらく生きがい活動センター ☎ 983-6511

伊予市下吾川1447番地1

3月 活動内容のご案内

<p>レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操</p> <p>みんなで無理なく、楽しく体を動かしましょう。ストレッチや筋トレもあります！ 定員は10名程度、参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。</p> 	<p>賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！</p> <p>「賭けない」「飲まない」「吸わない」をルールとした麻雀です。ドキドキ感を感じましょう！ 定員は10名程度、参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。</p> 	<p>楽しいクラフト</p> <p>今月は「桜」です。毎回たくさんの参加希望のお声を多数頂いております。材料等の関係で定員に達し次第、受付を終了することをご了承ください。 定員は10名程度、参加費は無料です。 <u>参加希望の方は職員にお伝えください。</u></p>
<p>ばかりん☆サロン みんなでカレーを食べよう！</p> <p>ばかりん☆サロンは～誰もがゆっくり過ごせるように～という気持ちでボランティアさんがカレーを提供します。 今回は、 カレー（サラダ付）300円 数量限定です。 ぜひお越しください。</p> 	<p>ゲーム 【eスポーツ】</p> <p>「eスポーツ」とは、家庭用ゲーム機やモバイルゲームなど電子機器を使って行うスポーツです。認知症予防などにも効果が！お気軽にご参加ください。 参加費は無料です。</p> 	<p>通所サービス</p> <p>送迎付のサービスで、レクリエーションや体調チェック・食事等を提供します。 <u>10時から14時までで、利用料は1回1,680円（昼食込）です。</u> <u>申し込みが必要です。</u></p>
<p>家族介護教室 介護もい～よカフェ</p> <p>介護されている方、介護に関心のある方、一緒にお話しましょう！ 参加費は100円、 申し込みが必要です。 主催：地域包括支援センター</p> 	<p>スマイルクラブ</p> <p>認知症にならないよう、頭や、指先を使って、みんなで楽しく活動します。 定員は10名程度、参加費は300円です。 ぜひご参加ください。</p> 	<p>目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう！！</p> <p>誰でも簡単に楽しめるスカットボールや、シャッフルゴルフで気持ちよく体を動かしましょう！ 定員は10名程度、参加費は無料です。</p> 
<p>機能アップ教室</p> <p>看護師と一緒に身体の機能アップを目指します。 定員は10名程度 参加費は1回 300円です。 <u>定員となりました。 申込ありがとうございました。</u></p> 		<p>お問い合わせ</p> <p>じゅらく 生きがい活動センター ☎ 983-6511</p> <p>伊予市下吾川1447番地1</p>

駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせや、伊予市コミュニティバスでの来館をお願いいたします。

