




# じゅらく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。  
無事じゅらく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				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				外出	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう!	午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	スマイルクラブ 折り紙(うさぎ)	通所サービス	第3回 スマホ教室	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	作品作り	機能アップ教室	クリスマス会	懐かしきあの頃の映画 「伊豆の踊子」	午後
11	12	13	14	15	16	17
午前	スマイルクラブ 干支作り(粘土)	通所サービス	フレイル予防 健康寿命を延ばそう!	通所サービス	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	保健師の方が 指導 してくれます!
午後	機能アップ教室	トランプ等で 遊みましょう	機能アップ教室	作品作り	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう!	午後
18	19	20	21	22	23	24
午前	スマイルクラブ 笑いヨガ 脳トレグッズ作り	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	集いの時間	午前
午後	機能アップ教室	クリスマス会	機能アップ教室 田村先生の歌体操	お買い物	楽しいクラフト	午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	スマイルクラブ お正月飾り	通所サービス	<b>良いお年を</b> 			午前
午後	機能アップ教室	お買い物				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。

## ○ 活動時間 他

**裏面もご覧ください。**

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。

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。

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

# 12月 活動内容のご案内

<p><b>レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操</b></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！</p> <p>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><b>賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！</b></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！</p> <p>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><b>懐かしきあの頃の映画鑑賞会 「伊豆の踊子」</b></p> <p>伊豆の港町で偶然、巡り合った旅の踊子と一高生が切なく燃えた初恋の日の感激と哀愁!珠玉の名作を美空ひばりが好演。 上映時間（1時間38分） 定員は15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><b>フレイル予防</b></p> <p>今月も理学療法士の方をお招きして、体力チェックやあなたにピッタリの体操を伝授して頂きましょう。動きやすい服装、シューズ、タオル持参でお越し下さい。</p> <p>参加費は無料です。 <u>参加希望の方は職員へお伝えください。</u> 主催：伊予市保健センター</p> 	<p><b>楽しいクラフト</b></p> <p>今月は門松を作ります。毎回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。</p> <p>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へお伝えください。</u></p> 
<p><b>家族介護教室 介護もい～よカフェ</b></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！</p> <p><u>参加費は100円、申し込みが必要です。</u> 主催：地域包括支援センター</p> 	<p><b>スマイルクラブ</b></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。</p> <p>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><b>通所サービス</b></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。</p> <p><u>10時から14時までで、利用料は1回1,750円（昼食込）です。</u> <u>申し込みが必要です。</u></p>
<p><b>機能アップ教室</b></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。</p> <p><b>定員となりました。 申込ありがとうございました。</b></p> 	<p><b>第3回スマホ教室 (全3回)</b></p> <p>今回が最後となるスマホ教室です。「スマホ使いこなせない…」を年内に解決しておきましょう！</p> <p>参加費無料 定員15名（予約優先） スマホを持ってご参加ください。 <u>1回目の教室に参加された方は、前回配布された書類をご持参ください。</u></p>	

入浴は、水曜日の10:00～12:00までで、利用料は200円です。  
入浴希望の前日までに予約をお願いします。

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。

