

# 下灘老人憩の家 8月の活動予定表

「暑い」が、口癖になってしまっている方、多いのではないのでしょうか。私もその一人です（笑）  
 厳しい暑さは、まだまだ続きますので、体調を崩されませんようご自愛ください。  
 お盆期間も、通常通り開所しております。どうぞ涼みに来てくださいね。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				お休み	集いの時間	午前
午後					入浴	午後
4	5	6	7	8	9	10
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ 小さな箱	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
11	12	13	14	15	16	17
午前		お休み	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	お休み	集いの時間	午前
午後			入浴		入浴	午後
18	19	20	21	22	23	24
午前	集いの時間	お休み	レッツ! ミカンまる体操 タオル体操	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
25	26	27	28	29	30	31
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ ロスフラワーアート	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	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。

水曜日の午前中の活動時間は 10:00 ~ 11:30 です。

入浴は、月・水・金の 13:00 ~ 15:30 までで、1回200円です。  
 (利用人数により、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

下灘老人憩の家 ☎ 987-5055

伊予市双海町串甲3670番地16 下灘コミュニティセンター内



# 8月



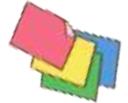
## 活動内容のご案内

### スマイルクラブ



8月 7日 (水) 「小さな箱」

8月28日 (水) 「ロスフラワーアート」



両日 10:00~

・参加費300円

・申込不要

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！

### レッツ！ミカンまる体操

### ラジオ体操又はタオル体操



8月14日 (水) ラジオ体操

両日 10:00~

8月21日 (水) タオル体操

みんなで無理なく、体を動かしましょう！

参加費無料 申込不要  
お気軽にご参加ください

お問い合わせ

下灘老人憩の家

☎ 987-5055

伊予市双海町串甲3670番地16 下灘コミュニティセンター内

