

下灘老人憩の家 9月の活動予定表

9月に入りましたが、今年はまだまだ暑い日が続きますね。あと少し、あと少しで涼しくなるはずです。この暑さ、みなさん一緒に乗り切りましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前	集いの時間	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		入浴	午後
8	9	10	11	12	13	14
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ うさぎの人形	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み 敬老の日	お休み	スマイルクラブ ボールフラワー	お休み	集いの時間	午前
午後			入浴		入浴	午後
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 午前	お休み 振替休日	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	午後
29	30					午前
午後	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



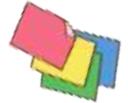
活動内容のご案内

スマイルクラブ



9月11日（水） 「うさぎの人形」

9月18日（水） 「ボールフラワー」



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！ミカンまる体操と

ラジオ体操又はタオル体操



9月 4日（水） ラジオ体操

両日 10:00～

9月25日（水） タオル体操

参加費無料 申込不要
みんなで無理なく、体を動かしましょう！ 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

