

下灘老人憩の家 1月の活動予定表

新年あけましておめでとうございます。
今年も皆さんにとって素敵な1年になりますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。
日増しに寒さが厳しくなる季節です。どうかご自愛ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			年始は6日から 開館致します 			午前
午後						午後
5	6	7	8	9	10	11
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ 新聞のちぎり絵	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後			集いの時間		集いの時間	午後
12	13	14	15	16	17	18
午前	 お休み 成人の日	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			集いの時間			午後
19	20	21	22	23	24	25
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ タイトルのコースター	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後			集いの時間		集いの時間	午後
26	27	28	29	30	31	
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	集いの時間	午前
午後			集いの時間			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。)

現在、休止中です



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

1月 活動内容のご案内

スマイルクラブ



1月 8日（水） 「お正月作品 その①花かご」
1月22日（水） 「お正月作品 その②椿の花」

両日 10:00～

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

レッツ！ミカンまる体操と

ラジオ体操又はタオル体操



1月15日（水） ラジオ体操
1月29日（水） タオル体操
両日 10:00～

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

