

下灘老人憩の家 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ぎますね。ひな人形は美しいから飾るというだけでなく、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	集いの時間	お休み	スマイルクラブ おひな様	お休み	集いの時間	午前
午後			集いの時間			午後
9	10	11	12	13	14	15
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			集いの時間			午後
16	17	18	19	20	21	22
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ チューリップの モビール	お休み 春分の日	集いの時間	午前
午後			集いの時間			午後
23	24	25	26	27	28	
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
30	31					
午前	集いの時間					午前
午後		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



活動内容のご案内

スマイルクラブ



3月 5日 (水) 「おひな様」

3月 19日 (水) 「チューリップのモビール」

両日 10:00~

・参加費300円

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！

・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



3月 12日 (水) ラジオ体操

両日 10:00~

3月 26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

