

# 下灘老人憩の家 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。  
無事下灘老人憩の家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、よろしくお祈りいたします。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	 	お休み	お休み	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 (クリスマスリース)	お休み	大学生とツナガル 運動教室	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
11	12	13	14	15	16	17
午前	集いの時間	お休み	レッツ! ミカンまる体操	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
18	19	20	21	22	23	24
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ (お正月用リース)	お休み	大学生とツナガル 運動教室	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					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

・参加費300円

・申込不要

12月 7日（水）10：00～「簡単なクリスマスリース」

12月21日（水）10：00～「お正月用リース」

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

12月14日（水）10：00～

みんなで無理なく、体を動かしましょう！  
ストレッチや筋トレもあります！

参加費無料 申込不要  
お気軽にご参加ください



## 大学生とツナガル 運動教室

12月9日（金）10：00～

12月23日（金）10：00～

愛媛大学の生徒さんと一緒に簡単な運動を  
楽しみましょう。

参加費無料 申込不要  
お気軽にご参加ください



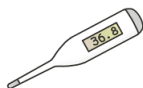
お問い合わせ

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

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。

