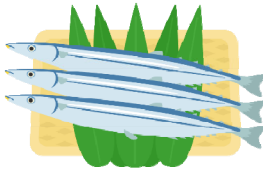
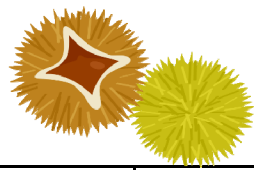


じゅらく生きがい活動センター 11月の活動予定表

日ごとに野山の錦が鮮やかになり、街路樹も美しく色づく季節となりました。
半年間のお休みを終えて、ストーブやかたつも、いよいよ運転再開ですね。

日	月	火	水	木	金	土
	  					1
午前						午前
午後						午後
2	3	4	5	6	7	8
午前		レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	ゲーム 【eスポーツ】	通所サービス	スマイルクラブ アンデルセン手芸	午前
午後		賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	機能アップ教室	ミニミニ運動会	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
9	10	11	12	13	14	15
午前	スマイルクラブ PPバンドのかご作り	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	UNO	通所サービス	スマイルクラブ ゴミ箱と ハートのチャーム	午前
午後	機能アップ教室	ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室	伊予農生と 交流会	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
16	17	18	19	20	21	22
午前	スマイルクラブ クリスマスリース	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	ほかりん☆サロン みんなでカレーを 食べよう！	通所サービス	スマイルクラブ クリスマスリース	午前
午後	機能アップ教室 公原先生の体操	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！	機能アップ教室	作品づくり クリスマス作品	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	午後
23/30	24	25	26	27	28	29
午前	お休み 振替休日	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	家族介護教室 介護もい〜よカフェ	通所サービス	スマイルクラブ PPバンドのかご作り	午前
午後		ゲーム 【eスポーツ】	機能アップ教室 公原先生の体操	お買い物へ行こう マルナカ	レッツ！ ミカンまる体操 ラジオ体操	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。

裏面もご覧ください。

○ 活動時間 他

活動時間は、午前は 10：00～11：30、午後は 13：30～15：00 です。

※活動内容によって異なります。「健康麻雀を楽しもう！」は、13時30分から15時30分までです。

「集いの場」の利用時間は、9：00～16：30までです。

※ ただし、12時から13時までは利用できません。

「大集会室」・「教養娯楽室」の利用は、事前予約が必要です。

転倒防止の為、スリッパもしくは上履きをご持参ください。よろしくお願い致します。



お問い合わせ

じゅらく生きがい活動センター ☎ 983-6511

伊予市下吾川1447番地1

11月 活動内容のご案内

レッツ！ ミカンまる体操・ラジオ体操 みんなで無理なく、楽しく体を動かしましょう。ストレッチや筋トレもあります！ 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。 	賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！ 「賭けない」「飲まない」「吸わない」をルールとした麻雀です。ドキドキ感を感じましょう！ 定員は16名程度、 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。 	目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう!! 誰でも簡単に楽しめる スカットボールや、 ゴーゴルフで 気持ちよく体を動かしましょう！ 定員は10名程度、 参加費は無料です。 申込不要、ぜひご参加ください。 
ぽかりん☆サロン みんなでカレーを食べよう！ ぽかりん☆サロンは ～誰もがゆっくり過ごせるように～ という気持ちで ボランティアさんが カレーを提供します。 今回は、 カレー (サラダ付) 300円 数量限定です。 ぜひ お越しください。 	ゲーム 【eスポーツ】 「eスポーツ」とは、家庭用ゲーム機やモバイルゲームなど電子機器を使って行うスポーツです。認知症予防などにも効果が！お気軽にご参加ください。 申込不要、 参加費は無料です。 	通所サービス 送迎付のサービスで、レクリエーションや体調チェック・食事等を提供します。 10時から15時までで、利用料は 1回1,500円(昼食込)です。 申し込みが必要です。 現在、定員に達しております。
家族介護教室 介護もい～よカフェ 介護されている方、介護に関心のある方、一緒にお話しましょう！ 参加費は100円、 申し込みが必要です。 主催：地域包括支援センター 	スマイルクラブ 認知症にならないよう、頭や、指先を使って、みんなで楽しく活動します。 定員は10名程度、 参加費は 300円 です。 材料準備のため、申し込みが必要です。 	UNO 子どもから大人まで、人数も関係なく遊べるカードゲームです。やり方が分からなくても大丈夫！一緒にルールを覚えて遊びましょう♪ 定員は10名程度、参加費は無料です。 申込不要、 ぜひ お気軽にご参加ください。 
機能アップ教室 看護師と一緒に身体の機能アップを目指します。 定員は10名程度 参加費は1回 300円 です。 定員となりました。 申込ありがとうございました。 	お問い合わせ じゅらく 生きがい活動センター ☎ 983-6511	無料出張相談会 今年度より、毎月第2火曜日にじゅらくでも開催することになりました。お悩みや、困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。伊予市社会福祉協議会、地域包括支援センターが対応いたします。 時間：10時～12時 

駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせや、伊予市コミュニティバスでの来館をお願いいたします。

