

# 双海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、ストーブやこたつも、いよいよ運転再開ですね。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前						
午後						
3					4	5
文化の日 午前	<b>お休み</b> <b>振替休日</b>	集いの時間	入浴 eスポーツ	集いの時間	入浴	午前
午後						午後
10	11	12	13	14	15	16
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後		介護予防教室		スマイルクラブ 【編み物】		午後
17	18	19	20	21	22	23
午前	入浴	集いの時間	入浴 eスポーツ	集いの時間	入浴	敬老感謝の日 午前
午後		スマイルクラブ 【カゴ作り】				午後
24	25	26	27	28	29	30
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴	午前
午後				脳みそピチピチ 若返りトレーニング		機能アップ教室

※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。

午後の活動時間は 13:30 ~ 15:00 です。

入浴は、月曜日・水曜日・金曜日で、1回200円です。

(利用人数等により、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

双海生きがい活動センター ☎ 986-0469

伊予市双海町上灘甲5440番地2

# 11月 活動内容のご案内

## スマイルクラブ

11月14日（木）「編み物」

11月19日（火）「カゴ作り」  
両日13:30～

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



## 介護予防教室

11月12日（火）13:30～

転倒や、物忘れ、体力の衰えを感じている方、日々の予防を始めませんか？

双海夕なぎ荘 在宅介護支援センターの方がやさしく指導してくれます！

参加費無料、参加を希望される方は、  
双海生きがい活動センターか、  
双海夕なぎ荘（☎986-0131）  
までご連絡ください。

## 脳みそピチピチ 若返りトレーニング

11月25日（月）13:30～

頭をやわらかく、  
若返りトレーニングをしよう！

参加は無料です。  
申し込み不要、  
ぜひご参加ください



## 機能アップ教室

11月28日（木）13:30～

看護師と一緒に  
運動機能を高めましょう！

参加費は300円です。  
ぜひご参加ください。



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

双海生きがい活動センター

☎ 986-0469

