

下灘老人憩の家 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					集いの時間	午前
午後					入浴	午後
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 午前	お休み 振替休日	お休み	レッツ! ミカンまる体操 ラジオ体操	お休み	eスポーツ (ゲーム)	午前
午後			入浴		入浴	午後
10	11	12	13	14	15	16
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ 银杏の葉っぱ	お休み	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
17	18	19	20	21	22	23
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	eスポーツ (ゲーム)	勤労感謝の日 午前
午後	入浴		入浴		入浴	午後
24	25	26	27	28	29	30
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	集いの時間	午前
午後	入浴		入浴		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

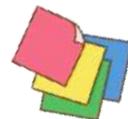


活動内容のご案内

スマイルクラブ



- 11月13日(水) 「銀杏の葉っぱ」
11月27日(水) 「クリスマスリース」



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



- 11月 6日(水) ラジオ体操
11月20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

