

わい いわい 善行(介護予防特化型) 令和8年3月の行事予定表

行事開始:午前10:00~12:00 午後13:00~15:00

インフルエンザ感染予防のすすめ

- ・手洗いうがいをしましょう
- ・睡眠をしっかりとりましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・こまめに換気をしよう
- ・密閉、密集、密接を避けよう

3月より「味噌づくり」
始まります(要 予約)
火曜日、金曜日予定!



1(日曜日)					
休所					
2(月曜日)	3(火曜日)	4(水曜日)	5(木曜日)	6(金曜日)	7(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後) <u>味噌づくり</u> (午後)	<u>ちりめん</u> (午前・午後) <u>二胡教室</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)	<u>ハーモニカ</u> (午前) <u>健康カラオケ</u> <u>味噌づくり</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)
8(日曜日)					
休所					
9(月曜日)	10(火曜日)	11(水曜日)	12(木曜日)	13(金曜日)	14(土曜日)
初心者麻雀 <u>パソコン・スマホ教室</u> (午前・午後)	<u>押し花</u> (午前) <u>シニアヨガ</u> (午後)	<u>かんたんリメイク</u> (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	<u>ブレイン体操</u> (午前) <u>健康カラオケ</u> <u>味噌づくり</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)
15:30~運営会議	休:習字(4/14)	<建国記念の日>			15(日曜日)
休所					
16(月曜日)	17(火曜日)	18(水曜日)	19(木曜日)	20(金曜日)	21(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後) <u>味噌づくり</u> (午後) 訪問マッサージ 10時~無料体験	フリーサロン (午前・午後) <u>二胡教室</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)	<u>ハーモニカ</u> (午前) <u>健康カラオケ</u> <u>味噌づくり</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)
22(日曜日)					
休所					
23(月曜日)	24(火曜日)	25(水曜日)	26(木曜日)	27(金曜日)	28(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	<u>写経</u> (午前) <u>シニアヨガ</u> (午後)	<u>ちりめん</u> <u>かんたんリメイク</u> (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	<u>みんなで歌いましょう</u> <u>英会話教室</u> (午前) <u>健康カラオケ</u> <u>味噌づくり</u> (午後)	健康麻雀 (午前・午後)
29(日曜日)					
休所					
30(月曜日)	31(火曜日)	利用料:1000円(1日中利用できます) <u>毎日高齢者向けの体操もやっています。</u> 行事の前に体操を行います。(加圧体操、口腔体操) 午前の部:10時~10時30分 お申込みは、電話 0466-84-2422 次号は3月20日(金)発行予定です。			
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後) <u>味噌づくり</u> (午後)				

“参加者大募集” 各種企画があります。参加してみませんか

●習字 参加者 募集中！！

小学校の頃を思い出して、また始めてみませんか！！



●シニアヨガ 参加者 募集中！！

指で脳トレ、軽快なリズムダンス、マットの上で優しい:

●英会話 参加者 募集中！！



いつまでも学び続けたいあなたの参加を待ってます。

●新規企画：ブレイン体操 やってます

背中、腰、股関節を柔らかくすることで
体温を上げ免疫力を付けます。

便秘、尿漏れを改善して健康な身体作りを
しましょう。



●二胡教室 生徒さん募集します！！

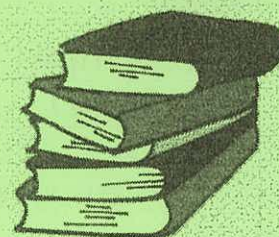
初心者大歓迎、0から丁寧に教えます。
楽器がなくても大丈夫！購入もできます。



●本の貸し出し始めました。

覗いてみてください

コーヒーを飲みながら本を読むことも出来ま



藤沢でインフル流行注意報！！

まだまだインフルエンザの季節は続いています。インフルエンザは感染者の咳やくしゃみ、つばなど飛沫を吸い込むことで感染します。ウィルスが付着した手で目や鼻をこすっても感染する恐れがあります。「発症した後5日を経過し、解熱した後2日経過」が活動停止期間とされています。手洗いやマスクの着用など感染予防策に努めましょう。