

わい いわい 善行(介護予防特化型) 令和7年12月の行事予定表

行事開始:午前10:00～12:00 午後13:00～15:00

1(月曜日)	2(火曜日)	3(水曜日)	4(木曜日)	5(金曜日)	6(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・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>ぬり絵</u> <u>健康カラオケ</u> (午 後)	健康麻雀 16時：運営会議
					7(日曜日)
					休所
8(月曜日)	9(火曜日)	10(水曜日)	11(木曜日)	12(金曜日)	13(土曜日)
初心者麻雀 パソコン、スマホ教室 (午前・午後)	<u>習字 (1月お休み)</u> (午 前) <u>シニアヨガ</u> (午 後) <u>押し花 (お休み)</u> (12月・1月休み)	フリーサロン (午前・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>新ブレイン体操</u> (午 前) <u>健康カラオケ</u> (午 後)	健康麻雀 運営会議
					14(日曜日)
					休所
15(月曜日)	16(火曜日)	17(水曜日)	18(木曜日)	19(金曜日)	20(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後)	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) 絵手紙 (午 後)	<u>ハーモニカ</u> <u>英会話</u> (午 前) <u>健康カラオケ</u> (午 後)	健康麻雀
					21(日曜日)
					休所
22(月曜日)	23(火曜日)	24(水曜日)	25(木曜日)	26(金曜日)	27(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> (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	<u>みんなで歌いましょう</u> (午 前) <u>大掃除</u> (午 後)	健康麻雀
					28(日曜日)
					休所
<振替休日>					
29(月曜日)	30(火曜日)	31(水曜日)	映画鑑賞を再開のため、 リクエスト募集中！！ もう一度見たい！ 洋画・邦画を お知らせください。		
←←←← 冬季休業 →→→→ 12月29日 ～ 2026年1月4日					

お申込みは、電話 0466-84-2422 次号は1月23日(金)発行予定です。

インフルエンザ感染予防のすすめ

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

利用料:1000円(1日中利用できます。)

毎日高齢者向けの体操もやっています。

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

午後の部:13時～13時30分

“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ヨガ



●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

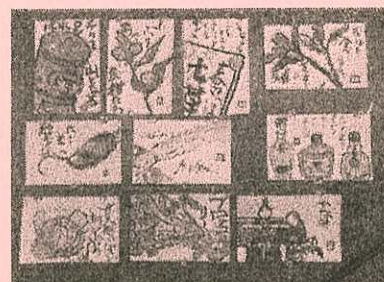
背中、腰、股関節を柔らかくすることで
体温を上げ免疫力を付けます。

便秘、尿漏れを改善して健康な身体作りを
しましょう。



●写経 参加者募集中！！

心が落ち着く写経（般若心経）。
自分に合った筆記用具（鉛筆、ペン、
筆ペンもOK）で、大丈夫。



●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。 ↑生徒さんの作品です

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す。



藤沢でインフル流行注意報！！

藤沢市は11月6日、インフルエンザ流行注意報を発令した。昨年は12月17日に発令しており、1か月以上早い。インフルエンザは主に感染している人の咳やくしゃみ、つばなど飛沫を吸い込むことで感染する。また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るという。「発症した後(発熱の翌日を一日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後に2日経過するまで」活動停止期間とされている。今後さらに流行することが予想されるので、手洗いやマスクの着用など感染予防策をお勧めします。