

ご自宅近くまでバス送迎します

生き生き倶楽部くらぶのご案内

自分らしくいきいきと毎日を過ごせるように
入浴や健康体操・趣味講座等をみなさんと
一緒に楽しんでみませんか？

場 所 宇奈月老人福祉センター

時 間 9:00～15:00

対象者 宇奈月地域在住の65歳以上の方で、
要支援1・2の方
基本チェックリストを実施し、対象となった方
※詳細についてはお問い合わせください。

参加費 100円

※平成30年度ふれあい福祉券もご利用いただけます。
(4月中旬発送予定)



活動内容

介護予防体操
講師による体操指導

誕生会

趣味講座
工作、折り紙

買い物

健康相談
血圧・体調チェック

レクリエーション

季節行事

音楽教室

1日の活動の流れ

9:15 バス到着

9:30 健康チェック

10:00～ 健康体操・教室など

12:00 昼食

12:00～ 自由時間（お昼寝）

14:45 バス出発

※入浴される場合は、自由時間で
ご利用ください。



問い合わせ・申し込み

宇奈月老人福祉センター（宇奈月町浦山2111） ☎65-1820 山内