

# 令和8年度 下山田地域デイサービス(ぼちぼちクラブ)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日 健科研	11日 (体力測定)	1日 音楽	6日 青洲会	3日	7日 青洲会	5日 健科研	2日 (体力測定)	7日 青洲会	4日 健科研	1日 青洲会	1日 レイク
20日	18日 社協	15日 レイク	27日 健科研	17日 社協	28日 音楽	19日 社協	16日 音楽	21日 社協	18日	15日 音楽	15日

第1・3月曜日(祝日等の場合は翌週)

時間: 10時~11時30分

場所: 下山田公民館

利用料: なし

【講師】

青洲会	青洲会病院 リハビリ専門職
健科研	健康科学研究所 健康運動指導士
レイク	レイクウッド久山 介護支援専門員
社協	久山町社会福祉協議会
音楽	フカノ楽器店 介護予防音楽療育指導士

動きやすい服装でお越しください。

◎持ってくるもの: 飲み物、ハンカチ又はタオル

## 《 参加にあたり守っていただくこと 》

- 1、開始時間に合わせて会場に来ること(早くても15分前)
- 2、参加前に自宅で検温し、発熱や体調不良時は参加を控えること
- 3、準備や片付けは参加者とサポーターが一緒に行うこと

※天候等により、中止となる場合があります。

※お休みの際は地域包括支援センターまで連絡をお願い致します。



継続的に参加することが介護予防、認知症予防につながります。

☆連絡先☆

久山町地域包括支援センター

電話番号:976-1111