



令和7年度 ミニデイケア計画



月日	内容	場所	昼食	備考
4月 16日(水)	今年度の目標決め 調理実習・体操	健康推進館		
5月 21日(水)	ウォーキング・散策	市内	自己負担	※外食します
6月 25日(水)	調理実習・体操	健康推進館		
7月 23日(水)	まちかど交流サロン見学	市内	自己負担	※お弁当を購入します
8月 20日(水)	レク・体操	健康推進館	自己負担	※お弁当を購入します
9月 17日(水)	目標の振り返り 調理実習・体操	健康推進館		
10月 15日(水)	ウォーキング・散策	市内	自己負担	※外食します
11月 19日(水)	事業所見学(仮)	市内	自己負担	※お弁当を購入します
12月 17日(水)	クリスマス会 調理実習・体操	健康推進館		
1月 21日(水)	調理実習・体操・レク	健康推進館		
2月 18日(水)	事業所見学(仮)	市内	自己負担	※お弁当を購入します
3月 18日(水)	振り返り、来年度の計画 体操・レク	健康推進館	自己負担	※お弁当を購入します

- 集合時間は9時40分です
終了時間は12時30分頃になります
- 1週間前までに欠席の連絡をお願いします
- 毎回健康チェック票を記入し、血圧測定や
体重測定を行います
- 37.5度以上の発熱や体調不良の時は休みましょう
- 持ってくるもの；ファイル(つづり)
調理実習がある時；お米1合、エプロン、三角巾

・散策や外食で入場料や昼食代などが必要な場合は、自己負担となります。
・必要に応じて送迎をします。
・天候等により日程や内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

< 連絡先 >

■杵築市健康長寿あんしん課
(健康推進館)

☎ 0978-64-2540

