

令和4年度 ミニデイケア計画表

予定月日	内容	場所	昼食	備考
4月15日(金)	今年度の目標調理実習	健康推進館		
5月20日(金)	調理実習	健康推進館		
6月10日(金)	レクリエーション	市内または健康推進館 (栄養指導室)	自己負担	※外食します
7月 8日(金)	調理実習	健康推進館		
8月 5日(金)	調理実習	山香庁舎		
9月 9日(金)	目標の振り返り、個別面談調理実習	健康推進館		
10月14日(金)	レクリエーション	健康推進館	自己負担	※弁当を購入します
11月11日(金)	調理実習	山香庁舎		
12月9日(金)	クリスマス会調理実習	健康推進館		
1月 20日(金)	かるた大会調理実習	健康推進館		
2月10日(金)	振り返り、来年度の計画調理実習	健康推進館		
3月10日(金)	散策	市内	自己負担	※外食します

～ 決まりごと ～

- 集合時間は9時30分です
終了時間は12時30分頃になります
- 1週間前までに出席の連絡を必ずしてください
- 毎回健康チェック票を記入し、血圧測定などの
メディカルチェック(10分程度)を行います
- マスクを着用してご参加ください
- 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)、マスク
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。

※天候等により予定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

