

# 令和8年度 テイクアプログラム



月	日	場所	内 容	持参物
4月	10	松前町	ぴあたいむ (さいころトーク)	
		伊予市		
5月	8	松前町	卓球 (松前公園体育館)	動きやすい服装、 室内シューズ、水分
	15	伊予市	戸外活動 (ふたみシーサイド公園)	交通費、昼食代 買い物代
6月	5	松前町	レクリエーション (ラジオ体操とカラオケ)	動きやすい服装
		伊予市		
7月	3	松前町	フラワーアレンジメント	
	17	伊予市	健診について・栄養の学習	1日の食事メモ
8月	7	松前町	ぴあたいむ (さいころトーク)	
		伊予市		
9月	4	松前町	調理実習 (調理実習室)	エプロン、三角巾、 タオル
	18	伊予市	健診結果をみて・生活リズム	お薬手帳、健診結果

月	日	場所	内 容	持参物
10月	2	松前町	絵手紙づくり	
		伊予市		
11月	6	松前町	クリスマスの飾り作成	
	20	伊予市	創作活動 (小物入れ)	
12月	11	松前町	ぴあたいむ (さいころトーク)	
		伊予市		
1月	8	松前町	書初め	汚れてもよい服装
	15	伊予市	創作活動 (中山) (絵馬づくり)	
2月	5	松前町	レクリエーション (ラジオ体操とカラオケ)	動きやすい服装
		伊予市		
3月	5	松前町	思い出コラージュ	好きなものの写真、 雑誌の切り抜きなど 貼りたいもの
	12	伊予市	文集づくり	

※ 活動時間 伊予市：10時～11時30分  
松前町：10時～11時30分

※参加・欠席は必ずご連絡下さい。開始時間に参加者不在の場合は中止となる  
ことがありますのでご了承下さい。

※プログラムの内容は、天候や都合により変更する場合があります。



【問合せ】

伊予市保健センター  
松前町 健康課 健康増進係

089-983-4052  
089-985-4118

