

さんさん介護予防倶楽部  
「じゃ～んとこい」  
令和2年10月予定表

<開催日程・内容>  
予約制にて開催します  
(都合により、中止や変更の可能性があります)



○開催場所: サンプラザ4階

○利用料金: 無料(材料費が必要な教室もあります)

○注意事項

- ・自宅で体温を測ってきてください。  
(37.5度以上は参加を控えていただきます)
- ・入室時に手指の消毒をお願いします。
- ・マスクを着用してきてください。
- ・3つの密を避けるため、当分の間、利用人数を制限させていただきます。
- ※水分補給のため、水筒をご持参ください。  
飲料はサンプラザで購入できます。
- ※体操用のタオルをご持参ください。
- ※家で作った弁当やおやつを持ち込みは禁止します。

脳トレ、レクリエーションも多彩に準備しております。お気軽にお越しください。

お問い合わせ先:

社会福祉法人魚津市社会福祉協議会

連絡先 ☎ 090-7081-0556

☎ 22-8388

問合せ時間 平日 8:30~17:00

曜日 場所	日 スタジオ	火 スタジオ	水 大ホール	
<b>日付</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
10:30~10:55	貯筋体操	ヨガ		押し絵
11:05~11:30	ロコトレ	ステップ21体操		
13:00~14:30	押し絵・脳トレ ゲーム	折り紙 脳トレ・ゲーム	<b>開所式</b> 	
<b>日付</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
10:30~10:55	貯筋体操	ヨガ	ステップ21体操	脳トレ・ゲーム
11:05~11:30	ステップ21体操	貯筋体操	ヨガ	
13:00~14:30	折り紙・脳トレ ゲーム	押し絵 脳トレ・ゲーム	絵手紙	脳トレ・ゲーム 健康麻雀
<b>日付</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
10:30~10:55	ヨガ	ロコトレ	ヨガ	脳トレ・ゲーム
11:05~11:30	貯筋体操	ヨガ	ステップ21体操	
13:00~14:30	押し絵・脳トレ ゲーム	押し絵 脳トレ・ゲーム	押し絵	脳トレ・ゲーム 健康麻雀
<b>日付</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
10:30~10:55	貯筋体操	ヨガ	ステップ21体操	脳トレ・ゲーム
11:05~11:30	ロコトレ	貯筋体操	ヨガ	
13:00~14:30	折り紙・脳トレ ゲーム	硬筆 脳トレ・ゲーム	折り紙	脳トレ・ゲーム 健康麻雀