

# さんさん介護予防倶楽部 「じゃ〜んとこい」

サンプラザ4階 大ホールにて開催

令和6年7月予定表 <<開催日程・内容>>

- 利用料金：無料（材料費が必要な教室もあります）
- 水分補給のため、水筒をご持参ください
- 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ご遠慮ください
- 体操への参加の際には運動のしやすい靴をご持参ください



曜日	月	火	水	木
日付	1	2	3	4
10:30~ ~11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	手話で歌おう ヨガ	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00~ ~14:30	脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	8	9	10	11
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ヨガ ロコトレ	なつかしの青春体操 (岡崎明子先生)	ステップ21体操 ロコトレ
13:00~ ~14:30	折り紙(高山先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	15	16	17	18
10:30~ ~11:30	お休み	ステップ21体操 ヨガ	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	折り紙(今井先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	22	23	24	25
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルブトン・ヨガ	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	パッチワーク 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	29	30	31	
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ミュージック・ケア	
13:00~ ~14:30	創作(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	

## ☆注意事項

- ・自宅で体温を計り37.5度以上の時は参加をお控えください。
  - ・入室時手指消毒をお願いいたします。
  - ・マスクの着用を推奨いたします。
- ※都合により、中止や予定が変更になる可能性があります。



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 ☎ 080-8763-1370

問合せ時間 平日 8:30~17:00

