

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8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の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
10:30~ ~11:30				ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30				健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	5	6	7	8
10:30~ ~11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	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	12	13	14	15
10:30~ ~11:30	お休み	ステップ21体操 ヨガ	なつかしの青春体操	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30		脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム
日付	19	20	21	22
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	お休み	ヨガ ロコトレ
13:00~ ~14:30	さくらの会 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム		健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	26	27	28	29
10:30~ ~11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00~ ~14:30	小学生と遊ぼう	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	和紙ちぎり絵(12:30~) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム



なつまつり〜第4回ふれあいデー〜

8月4日(日) 10:00~12:00

わなげや射的・脳トレやeスポーツ・美味しいものなど
楽しい催しがいっぱい! 作品展もあるよ。



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



☆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。