

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12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 場所	月 大ホール	火 大ホール	水 大ホール	木 大ホール
日付	2	3	4	5
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 ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00~ ~14:30	e-スポーツをしよう 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	クラフトテープ 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	9	10	11	12
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 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 ヨガ
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	水彩画 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	16	17	18	19
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ルブトン・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	さくらの会 脳トレ・ゲーム	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	23	24	25	26
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ヨガ 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	看護協会による健康講座	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	和紙ちぎり絵 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 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。

令和7年は、
1月7日(火)
からスタートします。

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

