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7年４月予定表　≪開催日程・内容≫

〇利用料金：**無料**（材料費が必要な教室もあります）
〇水分補給のため、水筒をご持参ください
〇体操用のタオルをご持参ください
〇家で作った弁当やおやつの持ち込みはご遠慮ください
〇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
場所	大ホール	大ホール	大ホール	大ホール
日付		1	2	3
10:30～ ～11:30		健康体操 ヨガ	ステップ21体操 ルブトン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	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
日付	7	8	9	10
10:30～ ～11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ルブトン・ヨガ	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（山澤先生） 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	14	15	16	17
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 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	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	21	22	23 NEW	24
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	さくらの会 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	クラフトテープ（12:30～） 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	28	29	30	
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	お休み（昭和の日）	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	

☆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。
・密を避けるため、利用人数を制限させていただくことがあります。
※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 8:30～16:30