

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	2	3
10:30～ ～11:30		前田先生の体操教室	ステップ21体操 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 ヨガ	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	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 ヨガ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	筆文字教室 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	24
10:30～ ～11:30	お休み(海の日)	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
13:00～ ～14:30		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	28	29	30	31
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	ステップ21体操 健康センター
13:00～ ～14:30	創作(山澤先生) 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

☆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 (平日 8:30～16:30)