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8年9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		ステップ21体操 ロコトレ	ロコトレ ヨガ	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30		健康麻雀・脳トレ	TVゲーム 脳トレ	健康麻雀・脳トレ
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 ロコトレ	岡崎先生体操	ロコトレ ヨガ
13:00～ ～14:30	脳トレ	健康麻雀・脳トレ	水彩画（山澤先生） 脳トレ	健康麻雀・脳トレ
日付	14	15	16	17
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ヨガ	ロコトレ ルブトンヨガ	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	脳トレ	健康麻雀・脳トレ	折り紙（今井先生） 脳トレ	健康麻雀・脳トレ
日付	21	22	23	24
10:30～ ～11:30	お休み	お休み	お休み	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	敬老の日	国民の休日	秋分の日	健康麻雀・脳トレ
日付	28	29	30	
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	ロコトレ ヨガ	
13:00～ ～14:30	脳トレ	硬筆（宮島先生） 健康麻雀・脳トレ	脳トレ	

☆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。
・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(平日 8:30～16:30)