

通所型
予防事業

さんさん
介護予防
倶楽部

じゃ〜んと こい

健康づくり！生きがいづくり！仲間づくり！

毎週 日曜・火曜・水曜

時間 10:30~14:40

内容 午前中は主に体操

貯筋体操、ヨガ、ステップ21体操

午後は自由活動

押し絵、脳トレ、ゲーム

レクリエーション



予約制開始

参加無料
見学自由

※材料費は別途要

開催場所：サンプラザ4階



新型コロナウイルス感染症対策への協力をお願いします。諸般の都合により、内容が変更または延期になることがあります。



お問い合わせ

魚津市社会福祉協議会

電話：22-8388

(平日9:00~17:00)

さんさん介護予防倶楽部

じゃ～んとかい！ オリジナルメニュー



65歳からのヨガ

ヨガの基本を学んで
リラックスタイム！

じゃ～んとかい ロコトレ

足腰の筋トレをして
つまづき防止！

わくわく教室

押絵や折り紙等の、
手芸作品を作りましょう！

ちょこっと脳トレ

買い物ついでに
頭スッキリトレーニング！

ステップ21 健康体操

音楽で楽しく体を動かそう！

貯筋体操

筋力維持・筋力アップで、
快適生活！

ちょこっと相談

買い物ついでに気軽に
福祉や健康の相談に
応じます。

※守秘義務は厳守します

サンプラザのテナントとの
合同企画もあります。
皆さんで楽しみましょう！

※詳しいメニューは月間スケジュールをご確認ください