

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