

さんさん介護予防倶楽部
「じゃ～んとこい」
令和2年11月予定表

<開催日程・内容>
予約制にて開催します

定員になった際は
予約を調整させても
うることがあります。



○開催場所: サンプラザ4階

○利用料金: 無料(材料費が必要な教室もあります)

○注意事項

- ・自宅で体温を測ってきてください。
(37.5度以上は参加を控えていただきます)
- ・入室時に手指の消毒をお願いします。
- ・マスクを着用してきてください。
- ・3つの密を避けるため、当分の間、利用人数を制限させていただきます。

※水分補給のため、水筒をご持参ください。



飲料はサンプラザで購入できます。

※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禁止します

サンプラザテナント講座
第1弾 11/10
アロマ&ヨガ
ルブトンさんによるヨガ



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 ☎ 090-7081-0556

☎ 22-8388

問合せ時間 平日 8:30~17:00

曜日 場所	日 スタジオ	火 大ホール	水 大ホール
日付	1	3	4
10:30~10:55	ステップ21体操	ヨガ	ステップ21体操
11:05~11:30	貯筋体操	ロコトレ	ヨガ
13:00~ ~14:30	押し絵①・脳トレ ゲーム	押し絵① 脳トレ・ゲーム	押し絵① 脳トレ・ゲーム 健康麻雀
日付	8	10	11
10:30~10:55	貯筋体操	脳トレ・ゲーム	ステップ21体操
11:05~11:30	ロコトレ	脳トレ・ゲーム	ヨガ
13:00~ ~14:30	手芸・脳トレ ゲーム	13:30~ アロマ&ヨガ ルブトンさん	絵手紙 押し絵①
日付	15	17	18
10:30~10:55	ヨガ	貯筋体操	ヨガ
11:05~11:30	貯筋体操	ロコトレ	ステップ21体操
13:00~ ~14:30	手芸・脳トレ ゲーム	折り紙 脳トレ・ゲーム	押し絵② 脳トレ・ゲーム 健康麻雀
日付	22	24	25
10:30~10:55	貯筋体操	ヨガ	ステップ21体操
11:05~11:30	ロコトレ	貯筋体操	ヨガ
13:00~ ~14:30	押し絵②・脳トレ ゲーム	硬筆・押し絵② 脳トレ・ゲーム	押し絵② 脳トレ・ゲーム 健康麻雀
日付	29		
10:30~10:55	ロコトレ		
11:05~11:30	貯筋体操		
13:00~ ~14:30	折り紙・脳トレ ゲーム		

体調の悪い方は
参加を控えてください。

