

さんさん介護予防倶楽部  
「じゃ～んとこい」

令和2年12月予定表

- 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2弾  
シェアリーネイルさんによる  
ネイル講座

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

<開催日程・内容>  
予約制にて開催します

大ホールでの体操への参加の際には運動しやすい靴をご持参



曜日 場所	日 スタジオ	火 大ホール	水 大ホール
<b>日付</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
10:30~ ~11:30		ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30		折り紙 脳トレ・ゲーム	押し絵③ 健康麻雀・脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
10:30~ ~11:30	貯筋体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ・貯筋体操	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	押し絵③ 脳トレ・ゲーム	押し絵③ 脳トレ・ゲーム	絵手紙・押し絵③ 健康麻雀・脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 貯筋体操	貯筋体操 ステップ21体操	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ
13:00~ ~14:30	折り紙 脳トレ・ゲーム	さくらの会の門松作り 脳トレ・ゲーム	折り紙 健康麻雀・脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
10:30~ ~11:30	ヨガ ロコトレ・口の体操	ヨガ・ステップ21体操 口の体操	ステップ21体操 ヨガ・口の体操
13:00~ ~14:30	簡単健康チェック 脳トレ・ゲーム	硬筆・簡単健康チェック スカットボール	簡単健康チェック・健康麻雀
<b>日付</b>	<b>27</b>		13:30~ シェアリーネイル ネイル講座
10:30~ ~11:30	ロコトレ 貯筋体操		
13:00~ ~14:30	手作り正月用品 年忘れゲーム大会		



定員になった際には予約を調整させていただくことがあります。  
※ 都合により、中止や変更の可能性がございます。