さんさん介護予防倶楽部「じゃ～んとこい」

令和３年１月予定表

＜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ください

〇開催場所：**サンプラザ4階**
〇利用料金：**無料**（材料費が必要な教室もあります）
〇注意事項
・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3弾
アロマ＆ヨガ ルブトンさんによるヨガ

曜日　場所	日　スタジオ	火　大ホール	水　大ホール
日付		**5**	**6**
10:30～		お休みです	ステップ21体操
～11:30			ヨガ
13:00～			折り紙（つる,丑の絵馬）
～14:30			健康麻雀・脳トレ・ゲーム
日付	**10**	**12**	**13**
10:30～	貯筋体操	ステップ21体操	ステップ21体操
～11:30	ステップ21体操	ヨガ・貯筋体操	ヨガ
13:00～	新春ゲーム（坊主めくり）	アクリルたわし作り	絵手紙
～14:30	脳トレ	健康麻雀・脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム
日付	**17**	**19**	**20**
10:30～	ヨガ	脳トレ・ゲーム	ヨガ
～11:30	貯筋体操		貯筋体操・ロコトレ
13:00～	折り紙（つる,丑の絵馬）	アロマ＆ヨガ	新春ゲーム（トランプ）
～14:30	脳トレ・ゲーム	ルブトンさんによるヨガ	健康麻雀・脳トレ
日付	**24**	**26**	**27**
10:30～	ステップ21体操	ヨガ・ステップ21体操	ステップ21体操
～11:30	ロコトレ・口の体操	口の体操	ヨガ・口の体操
13:00～	アクリルたわし作り	硬筆・節分のカード作り	節分のカード作り
～14:30	脳トレ・ゲーム	健康麻雀・脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム
日付	**31**		
10:30～	ステップ21体操	令和3年新年初教室は6日（水）です	
～11:30	貯筋体操		
13:00～	手芸（マスコット）		
～14:30	脳トレ・ゲーム		

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

※　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あります。