

さんさん介護予防倶楽部
「じゃ～んとこい」

令和3年3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。



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ください



曜日 場所	日 スタジオ	火 大ホール	水 大ホール
日付		2	3
10:30~ ~11:30		ステップ21体操 ヨガ・貯筋体操	ステップ21体操 ヨガ・貯筋体操
13:00~ ~14:30		折り紙 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	スカットボール 脳トレ・ゲーム
日付	7	9	10
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 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・貯筋体操
13:00~ ~14:30	レクリエーション 脳トレ・ゲーム	押し絵① 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	絵手紙・押し絵① 脳トレ・ゲーム
日付	14	16	17
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 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・貯筋体操
13:00~ ~14:30	押し絵① 脳トレ・ゲーム	押し絵① 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	押し絵② 脳トレ・ゲーム
日付	21	23	24
10:30~ ~11:30	ヨガ 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・貯筋体操
13:00~ ~14:30	押し絵② 脳トレ・ゲーム	硬筆・押し絵② 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	押し絵② 脳トレ・ゲーム
日付	28	30	31
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 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・貯筋体操
13:00~ ~14:30	折り紙 脳トレ・ゲーム	アルコールホルダー 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	押し絵・折り紙 脳トレ・ゲーム



- ※ 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。