

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