

# さんさん介護予防倶楽部

## 「じゃ〜んとこい」

サンプラザ4階 大ホールにて開催

令和3年4月予定表

《開催日程・内容》

- 利用料金：無料（材料費が必要な教室もあります）
- 水分補給のため、水筒をご持参ください
- 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ご遠慮ください
- 体操への参加の際には運動のしやすい靴をご持参ください



曜日 場所	日 大ホール	月 大ホール	火 大ホール	水 大ホール
<b>日付</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ・貯筋体操
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	ちぎり絵 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 折り紙・脳トレ・ゲーム	ソーブフラワー 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
10:30～ ～11:30	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ステップ21体操 貯筋体操・ロコトレ	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
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	折紙の切り絵 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	絵手紙 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
10:30～ ～11:30	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ステップ21体操 貯筋体操・ロコトレ	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
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	モバイル作り 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	モバイル作り 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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 貯筋体操・ロコトレ	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ステップ21体操 貯筋体操・ロコトレ
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	フラワーアレンジメント 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 硬筆(ペン習字)・脳トレ・ゲーム	スカットボール 脳トレ・ゲーム

### ☆注意事項

- ・自宅で体温を計り37.5度以上の時は参加をお控えください。
  - ・入室時手指消毒をお願いいたします。
  - ・マスクの着用をお願いいたします。
  - ・密を避けるため、利用人数を制限させていただくことがあります。
- ※都合により、中止や予定が変更になる可能性があります。



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

