

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6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	日	月	火	水
場所	大ホール	大ホール	大ホール	大ホール
日付			1	2
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
13:00~ ~14:30			折り紙・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	水彩画 脳トレ・ゲーム
日付	6	7	8	9
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	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	押し絵①・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵(風船) 脳トレ・ゲーム	押し絵①・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	押し絵① 脳トレ・ゲーム
日付	13	14	15	16
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・ミサンガ作り 脳トレ・ゲーム	押し絵① 脳トレ・ゲーム	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	20	21	22	23
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 ヨガ・貯筋体操
13:00~ ~14:30	押し絵②・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	押し絵② 脳トレ・ゲーム	硬筆(ペン習字) 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	アイロンビーズ 脳トレ・ゲーム
日付	27	28	29	30
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	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
13:00~ ~14:30	健康麻雀・ミサンガ作り 脳トレ・ゲーム	ブローチ作り 脳トレ・ゲーム	健康麻雀・アイロンビーズ 脳トレ・ゲーム	折り紙(花束) 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
☎ 080-8763-1370
問合せ時間 平日 8:30~17:00

