

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8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
日付	1	2	3	4
10:30~ ~11:30	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ステップ21体操 手話で歌おう	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・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵 脳トレ・ゲーム	マスクチャーム・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	水彩画 脳トレ・ゲーム
日付	8 (作品展~17日まで)	9	10	11
10:30~ ~11:30	ヨガ 貯筋体操・ロコトレ	ふれあいデー	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・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	マスクチャーム 脳トレ・ゲーム
日付	15	16	17	18
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 手話で歌おう	ステップ21体操 ミュージック・ケア	サンプラザお休み
13:00~ ~14:30	健康麻雀・クイリング 脳トレ・ゲーム	レクリエーション 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	
日付	22	23	24	25
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・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム	写真スタンド・血流測定会 脳トレ・ゲーム	硬筆(ペン習字) 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	折り紙 脳トレ・ゲーム
日付	29	30	31	「eスポーツ体験会」 2回目も予定しています。
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 貯金体操・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・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム	テレビゲームで脳トレ！	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	



8日(日)~17日(火)

参加者の皆さんの日頃の成果を発表する**作品展**があります。
ご家族、お友達と一緒にぜひご覧ください。

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



☆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。