

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9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
10:30~ ~11:30				ステップ21体操
13:00~ ~14:30				ム
日付				
10:30~ ~11:30				体操
13:00~ ~14:30	健康			ム
日付				
10:30~ ~11:30				体操
13:00~ ~14:30	押			ム
日付				
10:30~ ~11:30				体操
13:00~ ~14:30	脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム
日付	19	20	21	22
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	創作・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	創作 脳トレ・ゲーム	創作・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	創作・健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	26	27	28	29
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 ヨガ・貯筋体操	ステップ21体操 ヨガ・貯筋体操
13:00~ ~14:30	健康麻雀・創作 脳トレ・ゲーム	手芸(さくらの会) 脳トレ・ゲーム	硬筆(ペン習字) 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	TVゲームで脳トレ!

☆お待たせしました。19日(日)から活動再開します! ☆

☆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。
- ※8月30日(月)時点の予定です。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

