

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10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	3	4	5	6
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	ヨガ 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・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵 脳トレ・ゲーム	折り紙・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	水彩画 脳トレ・ゲーム
日付	10	11	12	13
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 ミュージック・ケア
13:00~ ~14:30	押し絵①健康麻雀 脳トレ・ゲーム	押し絵① 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	17	18	19	20
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 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	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	24	25	26	27
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 ミュージック・ケア
13:00~ ~14:30	健康麻雀・創作いろいろ 脳トレ・ゲーム	スカットボール 脳トレ・ゲーム	ペン習字(硬筆) 健康麻雀・脳トレ・ゲーム	ボトルフラワー・押し絵(予備) 脳トレ・ゲーム
日付	31			
10:30~ ~11:30	ヨガ 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			

☆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

