

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4年5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

5月は土曜日も
開催します！！



| 曜日 場所 | 日 大ホール | 月 大ホール | 火 大ホール | 水 大ホール | 土 大ホール |
|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 |
| 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 ロコトレ | 貯筋体操 ロコトレ | ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ | ステップ21体操 貯筋体操 |
| 13:00~ ~14:30 | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | 新聞ちぎり絵 脳トレ・ゲーム | 折り紙(高山先生)・健康麻雀 脳トレ・ゲーム | レクリエーション 脳トレ・ゲーム | 運動フレイル |
| 日付 | 8 | 9 | 10 | 11 | 14 |
| 10:30~ ~11:30 | 貯筋体操 ヨガ・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・ヨガ | ステップ21体操 貯筋体操 | 貯筋体操 ロコトレ |
| 13:00~ ~14:30 | 健康麻雀 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 | 水彩画 脳トレ・ゲーム | 運動フレイル |
| 日付 | 15 | 16 | 17 | 18 | 21 |
| 10:30~ ~11:30 | ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ | ステップ21体操 ミュージック・ケア | 貯筋体操 ロコトレ | ステップ21体操 貯筋体操 | ステップ21体操 ロコトレ |
| 13:00~ ~14:30 | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | 創作(さくらの会) 脳トレ・ゲーム | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | 折り紙(今井先生) 脳トレ・ゲーム | 運動フレイル |
| 日付 | 22 | 23 | 24 | 25 | 28 |
| 10:30~ ~11:30 | 貯筋体操 ヨガ | 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 貯筋体操 |
| 13:00~ ~14:30 | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | レクリエーション 脳トレ・ゲーム | 硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム | ヘルスクエア・レクリエーション | 運動フレイル |
| 日付 | 29 | 30 | 31 | | |
| 10:30~ ~11:30 | 貯筋体操 ヨガ・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 脳トレ・ゲーム | ケイリング(山澤先生) 脳トレ・ゲーム | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | | |

スコール前田さんによる
楽しい運動教室です！
(申込制・参加賞あり)

☆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

