

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 (作品展~31日まで)	2	3
10:30~ ~11:30		ステップ21体操 手話で歌おう	すぎちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ
13:00~ ~14:30		新聞ちぎり絵 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
日付	7	8	9	10
10:30~ ~11:30	ふれあいデー 10:00~13:00	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		レクリエーション 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	小学生と遊ぼう! 脳トレ・ゲーム
日付	14	15	16	17
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 手話で歌おう	サンプラザお休み
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	
日付	21	22	23	24
10:30~ ~11:30	貯筋体操 ロコトレ	ステップ21体操 ミュージック・ケア	貯筋体操 ヨガ	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ
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	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	小学生と遊ぼう! 脳トレ・ゲーム
日付	28	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	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・ヨガ
13:00~ ~14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	メッセージカード(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	筆文字教室(西田先生) 脳トレ・ゲーム



7月31日(日)~8月31日(水)

参加者の皆さんの日頃の成果を発表する**作品展示会**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。