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１１月予定表　≪開催日程・内容≫

〇利用料金：**無料**（材料費が必要な教室もあります）
〇水分補給のため、水筒をご持参ください
〇体操用のタオルをご持参ください
〇家で作った弁当やおやつの持ち込みはご遠慮ください
〇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	2
10:30～ ～11:30			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
13:00～ ～14:30			折り紙（高山先生） 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	6	7	8	9
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・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	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	13	14	15	16
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	すぎちゃん先生の体操教室	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	羽子板2回目（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
日付	20	21	22	23
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	貯筋体操 ヨガ・他
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	ヘルスケア・レクリエーション
日付	27	28	29	30
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	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（山澤先生） 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	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
※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