

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5年1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				4
10:30~ ~11:30				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
日付	8	9	10	11
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ	ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ	すぎちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 手話で歌おう
13:00~ ~14:30	新春ステージ	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	15	16	17	18
10:30~ ~11:30	休み	ステップ21体操 ヨガ・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・ロコトレ
13:00~ ~14:30		脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	筆文字教室 脳トレ・ゲーム
日付	22	23	24	25
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 ヨガ・ロコトレ	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ	貯筋体操・ヨガ 手話で歌おう
13:00~ ~14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム	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	29	30	31	
10:30~ ~11:30	貯筋体操 ヨガ・ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ	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	創作(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	

※2月8日（水）はお休みです。

☆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。
- ※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

