

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2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

2月は土曜日も
開催します！！



※土曜日午後のフレイル予防教室は予約が必要です。

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	4
10:30～ ～11:30				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				水彩画 脳トレ・ゲーム	フレイル予防教室(栄養)
日付	5	6	7	8	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 手話で歌おう	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ	休み	貯筋体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵(12:45～) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム		フレイル予防教室(栄養)
日付	12	13	14	15	18
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 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 ミュージック・ケア	すぎちゃん先生の体操教室	ステップ21体操、他
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		折り紙(今井先生) 脳トレ・ゲーム
日付	19	20	21	22	25
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 貯筋体操・ヨガ	ステップ21体操 手話で歌おう	貯筋体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	さくらの会 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	26	27	28		
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ	ステップ21体操 貯筋体操・ロコトレ	貯筋体操・ヨガ ミュージック・ケア		
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		

☆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

