

# 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3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
<b>日付</b>				<b>1</b>
10:30~ ~11:30				ステップ21体操 手話で歌おう
13:00~ ~14:30				水彩画(12:45~) 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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・ヨガ	ステップ21体操 貯筋体操・ヨガ	すぎちゃん先生の体操教室
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	折り紙(高山先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
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・ヨガ	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	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
<b>日付</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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	貯筋体操 ヨガ・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	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
<b>日付</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
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・ヨガ	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	小学生と遊ぼう(山澤先生の創作)	硬筆・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

