

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4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 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10:30~ ~11:30 | ステップ21体操 貯筋体操 | 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 | ステップ21体操 手話で歌おう |
| 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 |
| 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 10:30~ ~11:30 | ゆうちゃん先生の体操教室 | ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ | 貯筋体操・ヨガ ミュージック・ケア | ステップ21体操 貯筋体操 |
| 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 | 水彩画 脳トレ・ゲーム |
| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 10:30~ ~11:30 | 貯筋体操 ヨガ・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・ヨガ | ゆうちゃん先生の体操教室 |
| 13:00~ ~14:30 | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | ヘルスケア・レクリエーション | 健康麻雀 脳トレ・ゲーム | 脳トレ・ゲーム |
| 日付 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 10:30~ ~11:30 | 貯筋体操 ヨガ・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・ロコトレ | 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 | ポトルシール(山澤先生) 脳トレ・ゲーム | 硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム | 脳トレ・ゲーム |
| 日付 | 30 | | | |
| 10:30~ ~11:30 | ステップ21体操 貯筋体操・ロコトレ | | | |
| 13:00~ ~14:30 | 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。
 - ・マスクの着用を推奨いたします。
 - ・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

