

さんさん介護予防倶楽部

「じゃ〜んとこい」

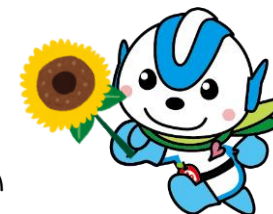


サンプラザ4階 大ホールにて開催

令和5年8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			1	2
10:30~ ~11:30			ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21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
日付	6	7	8	9
10:30~ ~11:30	ふれあいデー 10:30~13:00	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ	なつかしの青春体操 (岡崎明子先生)
13:00~ ~14:30		脳まめなけクラブ 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳まめなけクラブ 脳トレ・ゲーム
日付	13	14	15	16
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ヨガ・ロコトレ 手話で歌おう	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
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	脳トレ・ゲーム
日付	20	21	22	23
10:30~ ~11:30	ヨガ ロコトレ	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 手話で歌おう	サンプラザお休み
13:00~ ~14:30	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳まめなけクラブ 脳トレ・ゲーム	小学生と遊ぼう 健康麻雀	
日付	27	28	29	30
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 貯筋体操	ヨガ 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	脳まめなけクラブ 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	脳トレ・ゲーム



ふれあいデーでは、参加者の日頃の成果を発表する**作品展示会**があります。
ご家族、お友達と一緒にぜひご覧ください。

☆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

