

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12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	日	月	火	水
場所	大ホール	大ホール	大ホール	大ホール
日付	3	4	5	6
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 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ(ルブトン新井先生)
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	折り紙(高山先生) 脳トレ・ゲーム	新聞ちぎり絵(12:45～) 健康麻雀・脳トレ・ゲーム
日付	10	11	12	13
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ	ヨガ・ロコトレ ミュージック・ケア	なつかしの青春体操 (岡崎明子先生)
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	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	水彩画(12:45～) 脳トレ・ゲーム
日付	17	18	19	20
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 ロコトレ	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	脳まめなけクラブ 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	24	25	26	27
10:30～ ～11:30	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	ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ
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	マジック・ショー ～ボランティア マジックサークル～



☆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。

令和6年は、1月7日(日)
からスタートします。
新春のつどい
～民謡ショー～
1:00～2:30

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

