

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6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
日付	3	4	5	6
10:30~ ~11:30	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(ルフトン新井先生)	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	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	ヨガ ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	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	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	水彩画 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	お休み(春分の日)
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	
日付	24	25	26	27
10:30~ ~11:30	ヨガ ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 手話で歌おう	ステップ21体操 ヨガ・ロコトレ
13:00~ ~14:30	能登半島地震チャリティーコンサート ~応援の気持ち~	創作(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	小学生と遊ぼう 脳トレ・ゲーム
日付	31	シンガー英樹さん・寺崎みゆきさんによる歌のステージです。		
10:30~ ~11:30	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			

☆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。
- ※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4月より

開催曜日が**月・火・水・木**に
 変更になります！(時間は変わりません)

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

