

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7年1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	月	火	水	木
場所	大ホール	大ホール	大ホール	大ホール
日付	6	7	8	9
10:30～ ～11:30	お休み	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)	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	バッチワーク 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	13	14	15	16
10:30～ ～11:30	お休み	ステップ21体操 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
13:00～ ～14:30		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	創作(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	20	21	22	23
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 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
13:00～ ～14:30	e-スポーツをしよう 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
日付	27	28	29	30
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルフトン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	クラブバッグ 脳トレ・ゲーム	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。



1月18日(土) 13:00～

新春の集い

「民謡ステージ」開催！
ぜひお越しください

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 ☎ 080-8763-1370

問合せ時間 平日 8:30～16:30

