

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5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
日付				1
10:30~ ~11:30				健康体操 ヨガ
13:00~ ~14:30				健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	5	6	7	8
10:30~ ~11:30	お休み(こどもの日)	お休み(振替休日)	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ヨガ
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
日付	12	13	14	15
10:30~ ~11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ルプトン・ヨガ	なつかしの青春体操 岡崎明子先生	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	折り紙(高山先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム	水彩画(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	19	20	21	22
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	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	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	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	26	27	28	29
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルプトン・ヨガ	ステップ21体操 ヨガ	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	和紙ちぎり絵 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。
- ※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 080-8763-1370 (平日 8:30~16:30)