

# 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7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
<b>日付</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
10:30～ ～11:30		前田先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコレ
13:00～ ～14:30		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	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
<b>日付</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
10:30～ ～11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ	なつかしの青春体操 岡崎明子先生	ステップ21体操 ロコレ
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
<b>日付</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	筆文字教室 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
<b>日付</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
10:30～ ～11:30	お休み(海の日)	ステップ21体操 ロコレ	ステップ21体操 ロコレ	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	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
<b>日付</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ロコレ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	ステップ21体操 健康センター
13:00～ ～14:30	創作(山澤先生) 脳トレ・ゲーム	硬筆・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

## ☆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)