

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8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	月 大ホール	火 大ホール	水 大ホール	木 大ホール
日付	4	5	6	7
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	健康体操 ルプン・ヨガ	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	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	11	12	13	14
10:30～ ～11:30	お休み(山の日)	ゆうちゃん先生の体操教室	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		健康麻雀 脳トレ・ゲーム	お休み	お休み
日付	18	19	20	21
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	前田先生の体操教室	お休み	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	さくらの会 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム		健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	25	26	27	28
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ
13:00～ ～14:30	小学生と遊ぼう	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



夏まつり

8月9日(土)
10:00～12:00
楽しい催しがいっぱい!

お盆の開催 について

8月13日(水)14日(木)
午前の体操のみ
開催します。

お休み

8月20日(木)
サンプラザ
店休日のため

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)

- ☆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。