

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12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	1	2	3	4
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	ロコトレ 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	脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	8	9	10	11
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	なつかしの青春体操 (岡崎明子先生)	前田先生の体操教室
13:00～ ～14:30	筆文字教室(西田先生) 脳トレ・ゲーム	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	15	16	17	18
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 ロコトレ	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	和紙ちぎり絵(山本先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム
日付	22	23	24	25
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ミュージック・ケア ルプン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	さくらの会 脳トレ・ゲーム	硬筆・健康麻雀 脳トレ・ゲーム	折り紙(高山先生) 脳トレ・ゲーム	健康麻雀 脳トレ・ゲーム



インフルエンザが流行っています！！
体調が優れない時はお休みしましょう。

☆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。



令和8年は
1月6日(火)スタートです！



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)