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

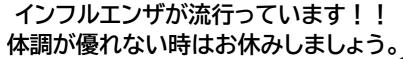
令和7年12月予定表

≪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)

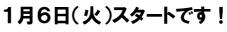
- 〇水分補給のため、水筒をご持参ください
- 〇体操用のタオルをご持参ください
- ○家で作った弁当やおやつの持ち込みはご遠慮ください
- 〇体操への参加の際には運動のしやすい靴をご持参くだと、.

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	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 ルプトン・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~	ステップ21体操	ステップ21体操	ステップ21体操	ステップ21体操	
~11:30	ロコトレ	ョガ	ロコトレ	ョガ	
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~	ステップ21体操	ミュージック・ケア	ステップ21体操	ステップ21体操	
~11:30	ロコトレ	ルプトン・ヨガ	ロコトレ	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	



- ・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



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)

