

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8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	4	5	6	7
10:30~ ~11:30	お休み	お休み	お休み	ステップ21体操 ヨガ
13:00~ ~14:30	みどりの日	こどもの日	振替休日	健康麻雀 脳トレ
日付	11	12	13	14
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	健康麻雀 脳トレ	創作(山澤先生) 脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	18	19	20	21
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	前田先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ	ロコトレ ヨガ
13:00~ ~14:30	脳トレ	健康麻雀 脳トレ	折り紙(今井先生) 脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	25	26	27	28
10:30~ ~11:30	デイスコダンス 沢田先生	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルプトン・ヨガ	ロコトレ ヨガ
13:00~ ~14:30	脳トレ	硬筆・健康麻雀 脳トレ	クラフト(東狐先生) 脳トレ	健康麻雀 脳トレ

- ・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。
 - ・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。



今回初めてデイスコダンスにチャレンジ
します。
椅子に座ってできます、気軽に楽しみましょう。

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)

