

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6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               | 1                | 2                  | 3                   | 4              |
| 10:30～<br>～11:30 | ゆうちゃん先生の体操教室     | ステップ21体操<br>ロコトレ   | ロコトレ<br>ヨガ          | ステップ21体操<br>ヨガ |
| 13:00～<br>～14:30 | 脳トレ              | 健康麻雀・脳トレ           | TVゲーム<br>脳トレ        | 健康麻雀・脳トレ       |
| 日付               | 8                | 9                  | 10                  | 11             |
| 10:30～<br>～11:30 | ステップ21体操<br>ロコトレ | ステップ21体操<br>ルプトンヨガ | ロコトレ<br>ヨガ          | ステップ21体操<br>ヨガ |
| 13:00～<br>～14:30 | 脳トレ              | 健康麻雀・脳トレ           | 水彩画(山澤先生)<br>脳トレ    | 健康麻雀・脳トレ       |
| 日付               | 15               | 16                 | 17                  | 18             |
| 10:30～<br>～11:30 | ステップ21体操<br>ロコトレ | ステップ21体操<br>ロコトレ   | 前田先生の体操教室           | ステップ21体操<br>ヨガ |
| 13:00～<br>～14:30 | 脳トレ              | 健康麻雀・脳トレ           | 脳トレ                 | 健康麻雀・脳トレ       |
| 日付               | 22               | 23                 | 24                  | 25             |
| 10:30～<br>～11:30 | ステップ21体操<br>ロコトレ | ステップ21体操<br>ロコトレ   | ステップ21体操<br>ルプトン・ヨガ | ロコトレ<br>ヨガ     |
| 13:00～<br>～14:30 | 折り紙(高山先生)<br>脳トレ | 健康麻雀・脳トレ           | 和紙ちぎり絵(山本先生)<br>脳トレ | 健康麻雀・脳トレ       |
| 日付               | 29               | 30                 |                     |                |
| 10:30～<br>～11:30 | ステップ21体操<br>ロコトレ | ロコトレ<br>ヨガ         |                     |                |
| 13:00～<br>～14:30 | 創作(山澤先生)<br>脳トレ  | 硬筆・健康麻雀<br>脳トレ     |                     |                |

☆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。
- ・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。



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)