



つばくハート つばける明日 魚津市社協



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7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
10:30~ ~11:30			ロコトレ ヨガ	ステップ21体操 健康センター熱中症について
13:00~ ~14:30			TVゲーム 脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	6	7	8	9
10:30~ ~11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	ステップ21体操 ロコトレ	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	脳トレ	健康麻雀 脳トレ	水彩画(山澤先生) 脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	13	14	15	16
10:30~ ~11:30	ステップ21体操 ヨガ	ステップ21体操 ルプトン・ヨガ	ステップ21体操 ロコトレ	前田先生の体操教室
13:00~ ~14:30	さくらの会 脳トレ	健康麻雀 脳トレ	脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	20	21	22	23
10:30~ ~11:30	お休み	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	海の日	健康麻雀 脳トレ	創作(山本先生) 脳トレ	健康麻雀 脳トレ
日付	27	28	29	30
10:30~ ~11:30	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 富山県警によるお話	ロコトレ ヨガ
13:00~ ~14:30	折り紙(高山先生) 脳トレ	硬筆(宮島先生) 健康麻雀・脳トレ	脳トレ	健康麻雀 脳トレ

こまめに水分補給

☆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)