

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8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	3	4	5	6
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	ロコトレ ヨガ	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	脳トレ	健康麻雀・脳トレ	健康麻雀・脳トレ	健康麻雀・脳トレ
日付	10	11	12	13
10:30～ ～11:30	ゆうちゃん先生の体操教室	お休み	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	山の日	脳トレ	健康麻雀・脳トレ
日付	17	18	19	20
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	前田先生の体操教室	お休み	ステップ21体操 ヨガ
13:00～ ～14:30	脳トレ	健康麻雀・脳トレ	サンプラザ休業日	健康麻雀・脳トレ
日付	24	25	26	27
10:30～ ～11:30	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ロコトレ	ステップ21体操 ルプン・ヨガ	ロコトレ ヨガ
13:00～ ～14:30	つばめ児童館の 子供達と遊ぼう	硬筆(宮島先生) 健康麻雀・脳トレ	脳トレ	健康麻雀・脳トレ
日付	31			
10:30～ ～11:30	ディスコダンス			
13:00～ ～14:30	創作教室(山澤先生) 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。

今年も開催します
8月8日（土）10時～
皆さんの参加待ってます

来てね

みなさーん

待ってます



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)

