

12月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	日		休 館 日									
2	月	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○	自	口から始める健口講座	1:30	介護予防ホール	○
3	火	×	申	身体機能測定会《第1部》	10:00	介護予防ホール	×	申	身体機能測定会《第2部》	1:30	介護予防ホール	×
4	水	○					×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
5	木	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	—	骨盤底筋トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
6	金	○	自	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	初回講習会	1:00	介護予防ホール 機能訓練室	○
								自	ぬりえサロン	1:30	談話スペース	
7	土	○					×	自	ふじみんぴんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×
8	日		休 館 日									
9	月	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	自	体力測定会	1:00 2:00	介護予防ホール	○
10	火	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	自	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
			申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室						
11	水	◎					×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
12	木	○	申	みんな楽しく歌声タイム	10:30	介護予防ホール	○	—	骨盤底筋トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
13	金	○	自	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	笑って元気！笑いヨガ講座	1:30	介護予防ホール	○
14	土	○					×	自	ふじみんぴんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×
15	日		休 館 日									
16	月	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○					○
17	火	×	申	身体機能測定会《第1部》	10:00	介護予防ホール	×	申	身体機能測定会《第2部》	1:30	介護予防ホール	×
18	水	◎					×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
19	木	×	自	オカリナ クリスマスコンサート	10:00	介護予防ホール	○	自	折り紙サロン	1:30	談話スペース	○
								申	ピラティス講座	2:00	介護予防ホール	
20	金	○	自	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	◎
								申	脳活講座（運動）	1:30	介護予防ホール	
21	土	○					×	自	ふじみんぴんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×
22	日		休 館 日									
23	月	◎					○					○
24	火	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○	自	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
			申	脳活講座（座学）	10:30	介護予防ホール						
25	水	◎					×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
26	木	○	申	みんな楽しく歌声タイム	10:30	介護予防ホール	○	—	骨盤底筋トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
27	金	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○					○
28	土	○	申	チェアピラティス	10:30	介護予防ホール	×	自	ふじみんぴんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×
29	日		休 館 日									
30	月		休 館 日									
31	火		大 晦 日 よいお年を…♪									

《年未年始のお知らせ》… 12/29(日)～1/3(金) は休館です

【申】 事前の申込が必要 【抽】 事前に申込を受けて抽選 【自】 申込不要の当日自由参加

【-】すでに申込が終了している講座

※「ふじみんぴんしゃん体操」は**朝びん**9:15～10:00、**夕びん**3:15～4:00 に自由参加で開催

◎ の日は「プレミアムぴんしゃん」として約15分延長して行います