

1月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	水		元 旦									
2	木		休 館 日									
3	金		休 館 日									
4	土	○				×	自	ふじみんびんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×	
5	日		休 館 日									
6	月	○				○	申	初回講習会	1:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	
7	火	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	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						
8	水	◎				×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール	×	
9	木	○	申	みんな楽しく歌声タイム	10:30	介護予防ホール	○	自	ぬりえサロン	1:30	談話スペース	○
10	金	○	申	脳活講座（運動）	10:30	介護予防ホール	○					○
11	土	○				×	自	ふじみんびんしゃん体操ロング	1:30	介護予防ホール	×	
12	日		休 館 日									
13	月		休 館 日									
14	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	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール						
15	水	◎	申	栄養講座	10:30	栄養改善室	×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール	×
16	木	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	ピラティス講座	2:00	介護予防ホール	○
17	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	○
18	土	◎				×	自	ニューイヤーコンサート	2:30	介護予防ホール	×	
19	日		休 館 日									
20	月	○	自	お家でできる10分体操教室	10:30	介護予防ホール	○	自	体力測定会	1:00 2:00	介護予防ホール	○
21	火	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○	申	正月イベント	1:30	介護予防ホール	○
			申	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール						
22	水	◎	申	英語講座 ～クイズ編～	10:30	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール	×
23	木	○	申	みんな楽しく歌声タイム	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	折り紙サロン	1:30	談話スペース	
24	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	◎
25	土	○				×	自	昔遊びで多世代交流会	1:30	介護予防ホール 多目的ホール	×	
26	日		休 館 日									
27	月	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	脳活講座（座学）	1:30	介護予防ホール	○
			申	ハーバリウム講座	10:30	交流活動室						
28	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	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール						
29	水	◎					×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール	×
								自	医師による介護予防のためのミニ講座	1:30	多目的ホール	
30	木	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○					○
			申	栄養講座	10:30	栄養改善室						
31	金	○	自	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○					○

《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

※ 「ふじみんびんしゃん体操」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「プレミアムびんしゃん」として約15分延長して行います