

8月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝びん	午前	屋体操	午後	夕びん	
1	土	③	○		×	地 たのしい脳トレ(運動) 1:30 介護予防ホール	○	
2	日	休館日						
3	月	①	○	申 初回講習会 10:00 介護予防ホール機能訓練室	○	申 口から始める健口講座 1:00 介護予防ホール 申 今日からできるフレイル対策を学ぼう 2:00 介護予防ホール	○	
4	火	②	◎	地 たのしい脳トレ(運動) 10:30 介護予防ホール	×	一 通所型サービスC 1:30 介護予防ホール機能訓練室 申 ぬりえサロン 1:30 2階 談話スペース	○ 2階	
5	水	③	○		○	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール 申 看護師講話 2:30 介護予防ホール	○	
6	木	①	○	地 たのしい脳トレ(運動) 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	○	
7	金	②	○	申 低栄養予防講話 10:30 介護予防ホール	○	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール	○	
8	土	③	○		×		○	
9	日	休館日						
10	月	休館日						
11	火	②	○	地 足腰しっかり運動教室 10:30 介護予防ホール	×	一 通所型サービスC 1:30 介護予防ホール機能訓練室 申 折り紙サロン 1:30 2階 談話スペース	○ 2階	
12	水	③	◎	申 介護予防運動指導員による脳トレ講座 10:30 介護予防ホール	○	申 骨盤底筋トレーニング教室 1:30 介護予防ホール	○	
13	木	①	○	地 足腰しっかり運動教室 10:30 介護予防ホール 申 看護師講話 11:30 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 申 ぬりえサロン 1:30 2階 談話スペース	○	
14	金	②	○	申 フォローアップ講習会 10:00 機能訓練室 申 低栄養予防講話 10:30 介護予防ホール	○	地 たのしい脳トレ(座学) 1:30 介護予防ホール	○	
15	土	③	○		×		○	
16	日	休館日						
17	月	①	◎	申 介護予防運動指導員による脳トレ講座 10:30 介護予防ホール	○	申 今日からできるフレイル対策を学ぼう 2:00 介護予防ホール	○	
18	火	②	○	申 英語講座 10:30 介護予防ホール	×	一 通所型サービスC 1:30 介護予防ホール機能訓練室	×	
19	水	③	○	申 初回講習会 10:00 介護予防ホール機能訓練室	○	申 体力測定会 1:30 介護予防ホール 申 折り紙サロン 1:30 2階 談話スペース	○	
20	木	①	○	申 チェアピラティス 9:15 2階 多目的ホール 申 チェアピラティス 10:30 介護予防ホール	○	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール 申 看護師講話 2:30 介護予防ホール	○	
21	金	②	○	申 おなか元気教室 10:30 介護予防ホール	○	申 低栄養予防講話 1:30 介護予防ホール	○	
22	土	③	○		×	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール	○	
23	日	休館日						
24	月	①	○	地 足腰しっかり運動教室 10:30 介護予防ホール 申 看護師講話 11:30 介護予防ホール	○	申 今日からできるフレイル対策を学ぼう 2:00 介護予防ホール	○	
25	火	②	◎	申 おなか元気教室 10:30 介護予防ホール	×	一 通所型サービスC 1:30 介護予防ホール機能訓練室	○ 2階	
26	水	③	○	申 体力測定会 10:30 介護予防ホール	○	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール 申 ぬりえサロン 1:30 2階 談話スペース	○	
27	木	①	○	地 たのしい脳トレ(座学) 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	○	
28	金	②	○	申 低栄養予防講話 10:30 介護予防ホール	○	地 足腰しっかり運動教室 1:30 介護予防ホール 申 折り紙サロン 1:30 2階 談話スペース	○	
29	土	③	○	地 たのしい脳トレ(座学) 10:30 介護予防ホール	×		○	
30	日	休館日						
31	月	①	○	申 骨盤底筋トレーニング教室 10:30 介護予防ホール	○	申 フォローアップ講習会 1:00 機能訓練室 2:00	○	

【対象地域】グループ①：霞ヶ丘 グループ②：上福岡、西 グループ③：左記以外

【申】事前の申込が必要

【地】指定地域の方を対象に当日自由参加

【-】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 に地域別自由参加

※ ◎ 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

※ 機能訓練室の自由開放日は、別紙チラシをご覧ください