

3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	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	○	
3	火	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○	申	ひなまつりおやつ作り	1:30	栄養改善室	○
			—	脳活性トレーニング教室	10:30	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	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	チェアピラティス	2:00	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	○					○
7	土	○					×	自	早春 箏の調べ	2:00	介護予防ホール	×
8	日		休 館 日									
9	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	○
10	火	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	×	自	薬剤師による 介護予防のためのミニ講座	1:30	介護予防ホール	○
			—	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール						
11	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 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	○					○
13	金	◎	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○					○
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	脳活講座（運動）	10:30	介護予防ホール	○					○
17	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	○
			—	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール		自	折り紙サロン	1:30	談話スペース	
18	水	◎	申	英語講座	11:00	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
19	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	○
20	金		休 館 日									
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	○					○	自	お家でできる10分体操教室	1:30	介護予防ホール	◎
24	火	○	—	脳活性トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	自	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
25	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 機能訓練室	×
26	木	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	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						
27	金	○	申	低栄養予防講座	10:00	栄養改善室	○	申	脳活講座（座学）	1:30	介護予防ホール	○
			自	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール						
28	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	×
29	日		休 館 日									
30	月	○					○	申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	○
31	火	○					○	自	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○

【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