

12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 | 火 | ② | ◎ | | × | 通所型サービスC | ○ 2階 | |
| 2 | 水 | ③ | ○ | 申 看護師講話 | | 初回講習会 | ○ | |
| 3 | 木 | ① | ○ | | ○ | 地 足腰しっかり運動教室 | ○ | |
| | | | | | | 申 松ぼっくりdeミニツリーを作ろう | | |
| 4 | 金 | ② | ○ | 申 低栄養予防講話 | | 地 たのしい脳トレ(運動) | ○ | |
| 5 | 土 | ③ | ○ | 申 チェアピラティス講座 | | 地 足腰しっかり運動教室 | ○ | |
| | | | | 申 ピラティス講座 | | | | |
| 6 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 7 | 月 | ① | ○ | 申 骨盤底筋トレーニング教室 | | 地 たのしい脳トレ(運動) | ○ | |
| 8 | 火 | ② | ○ | 申 看護師講話 | | 通所型サービスC | ○ 2階 | |
| | | | | | | 申 松ぼっくりdeミニツリーを作ろう | | |
| 9 | 水 | ③ | ◎ | | ○ | 申 フォローアップ講習会 | ○ | |
| | | | | | | 申 めりえサロン | | |
| 10 | 木 | ① | ○ | 申 初めての俳句 | | 申 初回講習会 | ○ | |
| | | | | | | 申 折り紙サロン | | |
| 11 | 金 | ② | ○ | 申 低栄養予防講話 | | 地 足腰しっかり運動教室 | ○ | |
| 12 | 土 | ③ | ○ | 申 ハーバリウム講座 | | 地 たのしい脳トレ(運動) | ○ | |
| 13 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 14 | 月 | ① | ◎ | | ○ | 地 たのしい脳トレ(座学) | ○ | |
| 15 | 火 | ② | ○ | 申 看護師講話 | | 通所型サービスC | ○ 2階 | |
| | | | | 申 めりえサロン | | | | |
| 16 | 水 | ③ | ○ | 申 英語講座 | | 申 英語講座 | ○ | |
| 17 | 木 | ① | ○ | 申 チェアピラティス講座 | | 申 やさしい体操 | ○ | |
| | | | | 申 ピラティス講座 | | | | |
| 18 | 金 | ② | ○ | 申 低栄養予防講話 | | 申 弁護士講座 | ○ | |
| 19 | 土 | ③ | ○ | 申 最先端技術を学ぼう! | | 申 折り紙サロン | ○ | |
| 20 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 21 | 月 | ① | ○ | 申 初回講習会 | | 申 体力測定会 | ○ | |
| 22 | 火 | ② | ◎ | | × | 通所型サービスC | ○ 2階 | |
| 23 | 水 | ③ | ○ | 申 フォローアップ講習会 | | 地 たのしい脳トレ(座学) | ○ | |
| | | | | 申 大人の漢字ドリル | | 申 めりえサロン | | |
| 24 | 木 | ① | ○ | 申 骨盤底筋トレーニング教室 | | 申 介護予防運動指導員による脳トレ講座 | ○ | |
| | | | | | | 申 みんなで介護予防 | | |
| 25 | 金 | ② | ○ | 申 コーヒーフィルターで加温器を作ろう♪ | | 申 低栄養予防講話 | ○ | |
| | | | | 地 たのしい脳トレ(座学) | | | | |
| 26 | 土 | ③ | ○ | 申 介護予防運動指導員による脳トレ講座 | | | ○ | |
| 27 | 日 | 休館日 | | | | | | |
| 28 | 月 | ① | ○ | | ○ | 申 年忘れ!年末レクリエーション♪ | ○ | |
| 29 | 火 | ② | ○ | 申 骨盤底筋トレーニング教室 | | 申 折り紙サロン | ○ | |
| 30 | 水 | 休館日 | | | | | | |
| 31 | 木 | 休館日 | | | | | | |

※12/30(水)~1/3(日)は、年末年始休館です

【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