

10月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	木	①	○				×	-	びんしゃんサポーター養成講座	1:30	介護予防ホール	○ 2階	
2	金	②	○				○	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○	
3	土	③	○	申	チェアピラティス講座	9:15	×	申	最先端技術を学ぼう!	1:30	介護予防ホール	○	
				申	ピラティス講座	10:30							介護予防ホール
4	日	休館日											
5	月	①	○	地	足腰しっかり運動教室	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	○
6	火	②	◎	申	看護師講話	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 機能訓練室	○ 2階
7	水	③	○	地	足腰しっかり運動教室	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	○
									申	折り紙サロン	1:30	2階 談話スペース	
8	木	①	○	地	たのしい脳トレ(運動)	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	1:30	介護予防ホール	○ 2階
									申	ぬりえサロン	1:30	2階 談話スペース	
9	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	ハロウィンを楽しもう!!	1:30	介護予防ホール	○
10	土	③	○					×	申	大人の漢字ドリル	1:30	介護予防ホール	○
11	日	休館日											
12	月	①	○	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	○
13	火	②	○	地	足腰しっかり運動教室	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 機能訓練室	○ 2階
14	水	③	◎	地	たのしい脳トレ(運動)	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえサロン	1:30	介護予防ホール	○
15	木	①	○	申	チェアピラティス講座	9:15	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	1:30	介護予防ホール	○ 2階	
				申	ピラティス講座	10:30							介護予防ホール
16	金	②	○	地	たのしい脳トレ(運動)	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	○
17	土	③	○					×	地	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
18	日	休館日											
19	月	①	◎	申	看護師講話	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	歴史講座	1:30	介護予防ホール	
20	火	②	○	地	たのしい脳トレ(座学)	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 機能訓練室	×
21	水	③	○	申	英語講座	10:30	介護予防ホール	×	申	英語講座	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	
22	木	①	○	地	たのしい脳トレ(座学)	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	1:30	介護予防ホール	○ 2階
23	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	最先端技術を学ぼう!	1:30	介護予防ホール	○
24	土	③	○					×	申	介護予防運動指導員による脳トレ講座	1:30	介護予防ホール	○
25	日	休館日											
26	月	①	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	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	10:30	介護予防ホール						
27	火	②	◎	地	足腰しっかり運動教室	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 機能訓練室	○ 2階
28	水	③	○	申	終活のすすめ	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	○
									申	みんなで介護予防	1:30	2階 交流活動室	
29	木	①	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	1:30	介護予防ホール	×
30	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	介護予防運動指導員による脳トレ講座	1:30	介護予防ホール	○
31	土	③	○	申	最先端技術を学ぼう!	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	○

【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