

日	曜日	対象住所	朝びん	午前	昼体操	午後	夕びん				
1	金			休館日							
2	土			休館日							
3	日			休館日							
4	月	①	○	申 初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	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	○
5	火	②	○	申 新春！書初め大会	10:30	介護予防ホール	×	ー 通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
6	水	③	◎	申 体力測定会	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	○
7	木	①	○	申 今からの生き方・上手な話し方	10:30	介護予防ホール	○	申 ピラティス講座	2:00	介護予防ホール	○
				申 フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室		申 チェアピラティス講座	3:15	2階 多目的ホール	
8	金	②	○	地 足腰しっかり運動教室	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	○
				申 ぬりえサロン	10:30	2階 談話スペース					
9	土	③	○	申 チェアピラティス講座	9:15	2階 多目的ホール	×	申 骨盤底筋トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
				申 ピラティス講座	10:30	介護予防ホール					
10	日			休館日							
11	月			休館日							
12	火	②	◎	申 英語講座 文法編	10:30	介護予防ホール	×	ー 通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
13	水	③	○	申 終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	○	申 みんなで介護予防	1:30	交流活動室	○
								申 ぬりえサロン	1:30	介護予防ホール	
14	木	①	○	申 看護師講話	10:30	介護予防ホール	○	申 節分をもっと楽しもう!!	1:00	介護予防ホール	○
15	金	②	○	申 コーヒーフィルターで加湿器を作ろう♪	10:00	栄養改善室	○	申 低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
				ー 脳活性トレーニング教室	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	
								申 折り紙サロン	1:30	2階 談話スペース	
16	土	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	×				○
17	日			休館日							
18	月	①	◎				○	申 歴史講座	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	
19	火	②	○	申 看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	ー 通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
20	水	③	○	申 英語講座 日常会話編	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	○
21	木	①	○	申 初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申 病気・ケガ別ピラティス	2:00	介護予防ホール	○
22	金	②	○	ー 脳活性トレーニング教室	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	○
								申 折り紙サロン	1:30	2階 談話スペース	
23	土	③	○	申 最先端技術を学ぼう！	10:30	介護予防ホール	×	申 大人の漢字ドリル	1:30	介護予防ホール	○
24	日			休館日							
25	月	①	○	申 終活のすすめ	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	○
26	火	②	○	申 終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	ー 通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
27	水	③	◎	申 やさしい体操	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	○
28	木	①	○	申 看護師講話	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	金	②	○	申 コーヒーフィルターで加湿器を作ろう♪	10:00	栄養改善室	○	申 フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	○
				ー 脳活性トレーニング教室	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	
								申 はじめてのABC	1:30	交流活動室	
30	土	③	○				×				○
31	日			休館日							