

9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	○	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 ○ 2階	
2	水	③	◎			○ 申 最先端技術を学ぼう! 申 看護師講話	1:30 介護予防ホール 2:30 介護予防ホール ○	
3	木	①	○	申 ぬりえサロン	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 ○	
4	金	②	○	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(運動)	1:30 介護予防ホール ○	
5	土	③	○			× 地 足腰しっかり運動教室	1:30 介護予防ホール ○	
6	日	休館日						
7	月	①	○	地 足腰しっかり運動教室	10:30	介護予防ホール ○ 地 たのしい脳トレ(運動)	1:30 介護予防ホール ○	
8	火	②	◎	申 看護師講話	10:30	介護予防ホール × 一通所型サービスC 申 折り紙サロン	1:30 介護予防ホール 機能訓練室 ○ 2階 2階 談話スペース	
9	水	③	○	申 骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール ○ 申 初回講習会 申 ぬりえサロン	1:00 介護予防ホール 機能訓練室 ○ 1:30 2階 談話スペース	
10	木	①	○			× 申 今こそ注目! ふじみんびんしゃん体操	1:30 介護予防ホール 2階 多目的ホール ×	
11	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 ○	
12	土	③	○			× 地 たのしい脳トレ(運動)	1:30 介護予防ホール ○	
13	日	休館日						
14	月	①	◎	申 看護師講話 申 フォローアップ講習会	10:30 10:00 11:00	介護予防ホール ○ 機能訓練室 申 歴史講座	1:30 介護予防ホール ○	
15	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 ○ 2階	
16	水	③	○	申 英語講座	10:30	介護予防ホール ○ 申 体力測定会 申 折り紙サロン	1:30 介護予防ホール ○ 2階 談話スペース	
17	木	①	○	申 チェアピラティス 申 チェアピラティス	9:15 10:30	2階 多目的ホール ○ 地 足腰しっかり運動教室	1:30 介護予防ホール ○	
18	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 ○	
19	土	③	○			× 申 初回講習会	1:00 介護予防ホール 機能訓練室 ○	
20	日	休館日						
21	月	休館日						
22	火	休館日						
23	水	③	◎	地 足腰しっかり運動教室	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 ○	
24	木	①	○	地 たのしい脳トレ(座学) 申 看護師講話	10:30 11:30	介護予防ホール × 申 介護予防のための オンラインミニ講座	1:30 介護予防ホール ○	
25	金	②	○	地 たのしい脳トレ(座学)	10:30	介護予防ホール ○ 申 フォローアップ講習会 申 低栄養予防講話 申 折り紙サロン	1:00 2:00 機能訓練室 1:30 介護予防ホール ○ 1:30 栄養改善室	
26	土	③	○			×	○	
27	日	休館日						
28	月	①	◎			○ 申 骨盤底筋トレーニング教室	1:30 介護予防ホール ○	
29	火	②	○	申 大人の漢字ドリル	10:30	介護予防ホール × 一通所型サービスC 申 ぬりえサロン	1:30 介護予防ホール 機能訓練室 ○ 2階 2階 談話スペース	
30	水	③	○	申 初回講習会	10:00	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 ○	

【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

「ふじみんびんしゃん体操」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「プレミアムびんしゃん」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