

11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	日	休館日						
2	月	①	◎	地 たのしい脳トレ(運動)	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 ×
3	火	休館日						
4	水	③	○	地 たのしい脳トレ(運動)	10:30	介護予防ホール	○ 申 口から始める健口講座	1:30 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		
5	木	①	○	申 チェアピラティス講座	9:15	2階 多目的ホール ×	- びんしゃんサポーター養成講座	1:30 介護予防ホール ×
				申 ピラティス講座	10:30	介護予防ホール		
6	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 ○
7	土	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 ○
8	日	休館日						
9	月	①	○	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	2:00 介護予防ホール ○
10	火	②	○	申 初めての俳句	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 ○
							申 折り紙サロン	1:30 2階 談話スペース 2階
11	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	ぬりえサロン	1:30 介護予防ホール ○
12	木	①	○	申 看護師講話	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 ○
13	金	②	○	申 低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール ○ 申	紅葉を飾ろう♪	1:30 栄養改善室 ○
14	土	③	○			× 地	たのしい脳トレ(座学)	1:30 介護予防ホール ○
15	日	休館日						
16	月	①	○	申 骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール ○ 申	歴史講座	1:30 介護予防ホール ○
17	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 ○
							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 ○
19	木	①	○	申 フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室 ○		
				申 看護師講話	10:30	介護予防ホール		
20	金	②	○	地 足腰しっかり運動教室	10:30	介護予防ホール ○ 申	ぬりえサロン	1:30 2階 談話スペース ○
				申 チェアピラティス講座	9:15	2階 多目的ホール ×	低栄養予防講話	2:00 介護予防ホール ○
				申 ピラティス講座	10:30	介護予防ホール		
22	日	休館日						
23	月	休館日						
24	火	②	○	申 骨盤底筋トレーニング教室	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 ○
25	水	③	◎	申 看護師講話	10:30	介護予防ホール ○ 申	体力測定会	1:30 介護予防ホール ○
26	木	①	○	申 初回講習会	10:00	介護予防ホール機能訓練室 ○	やさしい体操	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 ○
27	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	2:00 介護予防ホール ○
28	土	③	○			× 申	最先端技術を学ぼう!	1:30 介護予防ホール ○
29	日	休館日						
30	月	①	◎	地 たのしい脳トレ(座学)	10:30	介護予防ホール ○	最先端技術を学ぼう!	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 ○

【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