

11月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午 前			昼 体 操	午 後			夕 びん		
1	月	◎				○				○		
2	火	○	—	俳句のつどい(説明会)	10:30	交流活動室	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
3	水											
4	木	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	—	新聞ちぎり絵教室(コ-ス)	13:30	介護予防ホール	○
5	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×	申	クリスマスリースを作ろう	13:30	栄養改善室	○
6	土	○					×					○
7	日											
8	月	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	×	申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール	○
								申	ぬりえ教室	13:30	介護予防ホール	
9	火	◎	申	看護師講話	10:30	栄養改善室	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
10	水	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	13:30	栄養改善室	○
								申	初回講習会	13:00	介護予防ホール 機能訓練室	
11	木	○	申	ボイストレーニング(オンライン編)	10:30	介護予防ホール	×	申	はじめてのツボ講座	13:30	介護予防ホール	○
								申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	○
12	金	○	申	クリスマスリースを作ろう	10:30	栄養改善室	○	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○
13	土	○					×	申	美容講座	13:30	介護予防ホール	○
14	日											
15	月	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	13:30	栄養改善室	○
16	火	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
			申	俳句のつどい	10:30	交流活動室						
17	水	◎	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール	○
								申	ぬりえ教室	13:30	介護予防ホール	
								申	俳句のつどい	13:30	交流活動室	
18	木	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	新聞ちぎり絵講座	13:30	介護予防ホール	○
19	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	13:30	介護予防ホール	○
20	土	○					×	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○
21	日											
22	月	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	申	クリスマス装飾	13:00	介護予防ホール	○
23	火											
24	水	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	×	申	口から始める健口講座	13:30	介護予防ホール	○
								申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	
25	木	○	申	歌声広場(対面編)	10:30	介護予防ホール	○	申	歴史講座	13:30	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		申	ふじみん介護予防手帳活用術	13:30	交流活動室	
26	金	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○
			申	しめ縄をつくろう♪	10:30	栄養改善室						
27	土	○	申	映画鑑賞会 ~日本映画~	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会 ~日本映画~	13:00	介護予防ホール	○
28	日											
29	月	○	申	体力測定会	10:30	介護予防ホール	×	申	歴史講座	13:30	介護予防ホール	○
								申	看護師講話	13:30	栄養改善室	
30	火	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	◎ 2階
			申	ハーバリウム教室	10:30	交流活動室						

【申】 事前に申込が必要な講座 【抽】 事前に申込抽選となる講座 【-】 既に申込終了している講座

「ふじみんぴんしゃん体操」は 朝びん9:15~10:00、夕びん15:15~16:00

※ ◎ 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