

# 3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	月	①	○				○	申	筋力向上トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
2	火	②	◎				×	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
3	水	③	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	○		介護予防ホール			○
4	木	①	○				○	申	新聞ちぎり絵講座	1:30	介護予防ホール	○
5	金	②	○	一	脳活性トレーニング教室	10:30	○	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
6	土	③	○	申	介護予防指導員による脳トレ講座	10:30	×	申	大人の塗り方教室	1:30	介護予防ホール	○
7	日	休館日										
8	月	①	○	申	終活のすすめ	10:30	○	申	歴史講座	1:30	介護予防ホール	○
9	火	②	○	申	英語講座～文法編～	10:30	×	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
10	水	③	◎	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	○	申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	○
				申	ぬりえサロン	1:30			介護予防ホール			○
11	木	①	○	申	初回講習会	10:00	○	申	春の彩り	1:30	介護予防ホール	○
12	金	②	○	一	脳活性トレーニング教室	10:30	○	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
				申	保冷剤で消臭剤を作ろう♪	10:30			栄養改善室			
13	土	③	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	×	申	春の彩り	1:30	多目的ホール	○
14	日	休館日										
15	月	①	◎	申	介護予防指導員による脳トレ講座	10:30	○	申	ぬりえサロン	1:30	介護予防ホール	○
16	火	②	○	申	今からの生き方・上手な話し方	10:30	×	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
				申	折り紙サロン	1:30			談話スペース			
17	水	③	○	申	英語講座～日常会話編～	10:30	○	申	看護師講話	1:30	介護予防ホール	○
				申	大人の塗り方教室	1:30			多目的ホール			
18	木	①	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	○	申	新聞ちぎり絵講座	1:30	介護予防ホール	○
19	金	②	○	一	脳活性トレーニング教室	10:30	○	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
20	土	休館日										
21	日	休館日										
22	月	①	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	○	地	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
				申	終活のすすめ	10:30			介護予防ホール			
23	火	②	◎	申	介護予防指導員による脳トレ講座	10:30	×	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
				申	ぬりえサロン	1:30			交流活動室			
24	水	③	○	申	体力測定会	10:30	○	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			談話スペース			
25	木	①	○	申	看護師講話	10:30	○	申	やさしい体操	1:30	介護予防ホール	○
26	金	②	○	一	脳活性トレーニング教室	10:30	○	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
				申	保冷剤で消臭剤を作ろう♪	10:30			栄養改善室			
27	土	③	○				×	申	最先端技術を学ぼう！	1:30	介護予防ホール	○
28	日	休館日										
29	月	①	○	申	初回講習会	10:00	○	申	はじめてのABC	1:30	介護予防ホール	○
30	火	②	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	○	地	足腰しっかり運動教室	1:30	介護予防ホール	○
31	水	③	◎	申	最先端技術を学ぼう！	10:30	○	申	やさしい体操	1:30	介護予防ホール	○
				申	折り紙サロン	1:30			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

