

# 7月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝ぴん	午前	屋 体操	午後	夕 ぴん	
1	木	①	○		×	みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室 1:30	交流活動室 ○	
2	金	②	○	申 足腰ラクラク体操 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 ○	
3	土	③	○	- 映画鑑賞会(6/12再) 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 ○	
4 日 休館日								
5	月	①	○	申 骨盤底筋トレーニング教室 10:30	介護予防ホール ×		○	
6	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	
7	水	③	○	申 足腰ラクラク体操 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	木	①	○	申 ハミングで歌おう♪ 10:30	介護予防ホール ○	申 筋力向上トレーニング教室 1:30	介護予防ホール ○	
9	金	②	○	申 低栄養予防講話 10:30	介護予防ホール ○	申 やさしい体操 1:30	介護予防ホール ○	
10	土	③	○		×		○	
11 日 休館日								
12	月	①	◎		×	申 体力測定会 1:30	介護予防ホール ○	
13	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	
14	水	③	○	申 終活のすすめ 10:30	介護予防ホール ×	申 ふじみん介護予防手帳活用術 1:30	交流活動室 ○	
15	木	①	○	申 押しみよう！はじめてのツボ講座 10:30	介護予防ホール ×		○	
16	金	②	○	申 フォローアップ講習会 10:00 11:00	機能訓練室	○	申 骨盤底筋トレーニング教室 1:30	介護予防ホール ○
				申 低栄養予防講話 10:30	介護予防ホール			
17	土	③	○	申 映画鑑賞会 10:30	介護予防ホール ×	申 映画鑑賞会 1:00	介護予防ホール ○	
18 日 休館日								
19	月	①	○	申 筋力向上トレーニング教室 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 ○	
20	火	②	○	申 押しみよう！はじめてのツボ講座 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	
21	水	③	◎		○	申 骨盤底筋トレーニング教室 1:30	介護予防ホール ○	
22 木 休館日								
23 金 休館日								
24	土	③	○		×		○	
25 日 休館日								
26	月	①	○	申 足腰ラクラク体操 10:30	介護予防ホール ×	申 歴史講座 1:30	介護予防ホール ○	
27	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 1:30	介護予防ホール 機能訓練室 ○ 2階	
28	水	③	○	申 看護師講話 10:30	介護予防ホール ○	申 筋力向上トレーニング教室 1:30	介護予防ホール ○	
29	木	①	○	申 フォローアップ講習会 10:00 11:00	機能訓練室	×	申 フォローアップ講習会 1:00 2:00	機能訓練室 ○
				申 ハミングで歌おう♪ 10:30	介護予防ホール			
30	金	②	○	申 低栄養予防講話 10:30	介護予防ホール ×	申 歴史講座 1:30	介護予防ホール ○	
31	土	③	○		×		○	

【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 **朝ぴん9:15~10:00**、**夕ぴん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