

# 6月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝びん	午前			昼体操	午後			夕びん	
1	火	②	○				×	—	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	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	○	申	介護予防指導員による脳トレ講座	1:30	介護予防ホール	○
3	木	①	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	×	申	みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室	1:30	介護予防ホール	○
4	金	②	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	×	申	介護予防のための 足に関わる機能測定会	1:00 2:20 3:40	介護予防ホール 機能訓練室	×
5	土	③	○				×					○
6	日	休館日										
7	月	①	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	×	申	初回講習会	1:00	介護予防ホール 機能訓練室	○
8	火	②	○				×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
9	水	③	◎				○	申	骨盤底筋トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
10	木	①	○	申	ハミングで歌おう♪	10:30	×	申	みんなで七夕を飾ろう!	1:00	介護予防ホール	○
11	金	②	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	×	申	介護予防のための 足に関わる機能測定会	1:00 2:20 3:40	介護予防ホール 機能訓練室	×
				申	低栄養予防講話	10:30						
12	土	③	○	申	映画鑑賞会	10:30	×	申	映画鑑賞会	1:00	介護予防ホール	○
13	日	休館日										
14	月	①	○	申	やさしい体操	10:30	×					○
15	火	②	◎				×	—	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	終活のすすめ	10:30	○	申	筋力向上トレーニング教室	1:30	介護予防ホール	○
									ふじみん介護予防手帳活用術	1:30	交流活動室	
17	木	①	○	申	初回講習会	10:00	×	申	新聞ちぎり絵講座	1:30	介護予防ホール	○
18	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	×	申	介護予防のための 足に関わる機能測定会	1:00 2:20 3:40	介護予防ホール 機能訓練室	×
19	土	③	○				×	申	美容講座	1:30	介護予防ホール	○
20	日	休館日										
21	月	①	○	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	○
22	火	②	○	申	介護予防指導員による脳トレ講座	10:30	×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
23	水	③	◎	申	押してみよう! はじめてのツボ講座	10:30	○	申	足腰ラクラク体操	1:30	介護予防ホール	○
24	木	①	○	申	ハミングで歌おう♪	10:30	×	申	みんなで七夕を飾ろう!	1:00	介護予防ホール	○
25	金	②	○	申	初回講習会	10:00	×	申	低栄養予防講話	1:30	介護予防ホール	○
26	土	③	○				×	申	介護予防指導員による脳トレ講座	1:30	介護予防ホール	○
27	日	休館日										
28	月	①	◎	申	足腰ラクラク体操	10:30	×	申	歴史講座	1:30	介護予防ホール	○
29	火	②	○	申	看護師講話	10:30	×	—	通所型サービスC	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
30	水	③	○	申	看護師講話	10:30	○	申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室	○
									歴史講座	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