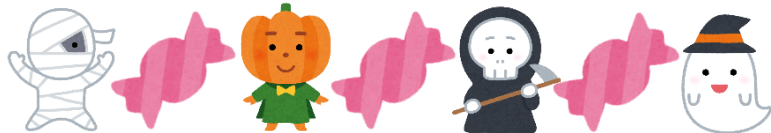


# 10月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝びん	午前			昼体操	午後			夕びん		
1	金	②	○				×	申	口腔・栄養改善教室(市事業)	13:00	介護予防ホール	×	
2	土	③	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×				○	
3 日 休館日													
4	月	①	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×				◎	
5	火	②	○				×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階	
6	水	③	○	申	歩いてリフレッシュ!	10:30	介護予防ホール	○	一	俳句のつどい(説明会)	13:30	介護予防ホール	○
7	木	①	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	一	みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室	13:30	介護予防ホール	○
8	金	②	○	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	○
				申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室						
9	土	③	○	申	美容講座	10:30	介護予防ホール	×				○	
10 日 休館日													
11	月	①	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	×	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○
12	火	②	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
13	水	③	◎	申	歩いてリフレッシュ!	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえ教室	13:30	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	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	
14	木	①	○	申	ハミングで歌おう♪	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	○
15	金	②	○	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	○
16	土	③	○	申	映画鑑賞会 ~洋画~	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会 ~洋画~	13:00	介護予防ホール	○
17 日 休館日													
18	月	①	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○				○	
19	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	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
20	水	③	○	申	歩いてリフレッシュ!	10:30	介護予防ホール	×	申	俳句のつどい	13:30	介護予防ホール	○
21	木	①	○	申	俳句のつどい	10:30	介護予防ホール	○	申	新聞ちぎり絵講座	13:30	介護予防ホール	○
22	金	②	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○
23	土	③	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	申	介護予防手帳活用術	13:30	介護予防ホール	○
24 日 休館日													
25	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	歴史講座	13:30	介護予防ホール	○
26	火	②	○	申	ぬりえ教室	10:30	介護予防ホール	×	一	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	みんなのぬりえ	10:30	介護予防ホール						
27	水	③	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	○	申	やさしい体操	13:30	介護予防ホール	○
28	木	①	○	申	ハミングで歌おう♪	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						
29	金	②	○	申	クリスマスリースづくり	10:30	栄養改善室	×	申	介護予防のためのミニ講座	13:30	介護予防ホール	○
30	土	③	○					×	申	体力測定会	13:30	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15:15~16:00** に地域別参加

※ ◎ 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

