

12月の事業予定

日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	水	○	申	足腰ラクラク体操教室	10:30	介護予防ホール	×	—	クリスマス装飾	13:00	介護予防ホール	○ 2階
2	木	○	申	足腰ラクラク体操教室	10:30	介護予防ホール	○	—	新聞ちぎり絵教室(2-1)	13:30	介護予防ホール	○
3	金	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×					○
			申	洋風しめ縄を作ろう♪	10:30	栄養改善室						
4	土	○					×					○
5	日											
6	月	◎					×	申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	○
7	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	×
								申	俳句のつどい(説明会)	13:30	交流活動室	
8	水	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	終活のすすめ	13:30	介護予防ホール	○
9	木	○	申	歯科医師によるミニ講座	10:30	介護予防ホール	○	申	介護予防手帳活用術	13:30	交流活動室	○
10	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×	申	洋風しめ縄を作ろう♪	13:30	栄養改善室	○
								申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	
11	土	○	申	美容講座	10:30	介護予防ホール	×	申	クリスマスコンサート	14:00	介護予防ホール 多目的ホール	×
12	日											
13	月	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	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	○
14	火	◎					×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
15	水	◎	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬり絵教室	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	
16	木	○	申	筋力向上トレーニング教室	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	○
17	金	○	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	○
18	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会	13:00	介護予防ホール	○
19	日											
20	月	○	申	歌声広場	10:30	介護予防ホール	×	申	ぬり絵教室	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	
21	火	○	申	看護師講話	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	×
			申	俳句のつどい	10:30	交流活動室						
22	水	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	筋力向上トレーニング教室	13:30	介護予防ホール	◎
								申	俳句のつどい	13:30	交流活動室	
23	木	○	申	看護師講話	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	○
24	金	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	×					○
				低栄養予防カフェ	10:30	栄養改善室						
25	土	○					×	申	脳トレパズル	13:30	介護予防ホール	○
26	日											
27	月	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○
28	火	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	脳トレパズル	13:30	介護予防ホール	○
29	水	○	抽	年忘れスペシャル	10:30	介護予防ホール	×					×
30	木											
31	金											

【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