

9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	水	③	◎	申 やさしい体操	10:30	介護予防ホール ○	○	
2	木	①	○	申 足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール ×	— みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室 13:30 介護予防ホール ○	
3	金	②	○	申 100人体操スローエアロビック	10:30	介護予防ホール ○	申 低栄養予防講話 13:30 介護予防ホール ○	
4	土	③	○			×	○	
5	日	休館日						
6	月	①	○	申 足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール ×	申 初回講習会 13:00 介護予防ホール 機能訓練室 ○	
7	火	②	◎			×	— 通所型サービスC 13:30 介護予防ホール 機能訓練室 ○ 2階	
8	水	③	○	申 足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール ×	申 看護師講話 13:30 介護予防ホール ○	
9	木	①	○	申 ハミングで歌おう♪	10:30	介護予防ホール ○	申 看護師講話 13:30 介護予防ホール ○ 申 フォローアップ講習会 13:00 機能訓練室 14:00 ○	
10	金	②	○	申 低栄養予防講話	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 ○	
11	土	③	○			×	申 美容講座 13:30 介護予防ホール ○	
12	日	休館日						
13	月	①	◎	申 体力測定会	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	②	○	申 押してみよう！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 ○ 2階	
15	水	③	○	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 ○	
16	木	①	○	申 骨盤底筋トレーニング教室	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	②	×			×	申 低栄養予防講話 13:30 介護予防ホール ○	
18	土	③	○	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	休館日						
20	月	休館日						
21	火	②	○	申 筋力向上トレーニング教室	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 ○ 2階	
22	水	③	◎	申 筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール ○	申 押してみよう！はじめてのツボ講座 13:30 介護予防ホール ○	
23	木	休館日						
24	金	②	○	申 低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール ×	申 フォローアップ講習会 13:00 機能訓練室 14:00 ○	
25	土	③	○			×	申 毎日楽しく介護予防 14:00 介護予防ホール 多目的ホール ×	
26	日	休館日						
27	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 ○	
28	火	②	◎	申 やさしい体操	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 ○	
29	水	③	○	申 初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室 ○	申 歴史講座 13:30 介護予防ホール ○	
30	木	①	○	申 フォローアップ講習会	10:00 機能訓練室 11:00	×	申 ふじみん介護予防手帳活用術 13:30 介護予防ホール ○ 申 ハミングで歌おう♪ 10:30 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