

# 5月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝びん	午前	屋 体 操	午後	夕 びん	
1	土	③	○		×	申 大人の漢字ドリル	1:30 介護予防ホール ○	
2	日	休 館 日						
3	月	休 館 日						
4	火	休 館 日						
5	水	休 館 日						
6	木	①	○	申 初回講習会	10:00 介護予防ホール 機能訓練室	○ 申 新聞ちぎり絵講座	1:30 介護予防ホール ○	
7	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 申 口から始める健口講座	1:00 2:00 機能訓練室 1:30 介護予防ホール ○	
8	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 ○
9	日	休 館 日						
10	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 ぬりえサロン	1:30 介護予防ホール ○	
11	火	②	○	申 折り紙サロン 申 骨盤底筋トレーニング教室	10:00 多目的ホール 10:30 介護予防ホール	× 一 通所型サービスC 申 大人の塗り方教室	1:30 介護予防ホール 機能訓練室 1:30 多目的ホール ○ 2階	
12	水	③	○	申 歩いてリフレッシュ!	10:30 介護予防ホール	○ 申 骨盤底筋トレーニング教室	1:30 介護予防ホール ○	
13	木	①	○	申 終活のすすめ	10:30 介護予防ホール	○ 申 筋力向上トレーニング教室 申 折り紙サロン	1:30 介護予防ホール 1:30 多目的ホール ○	
14	金	②	○	申 介護予防指導員による脳トレ講座	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 ○	
15	土	③	○	申 美容講座	10:30 介護予防ホール	×	申 骨盤底筋トレーニング教室	1:30 介護予防ホール ○
16	日	休 館 日						
17	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	1:00 介護予防ホール 機能訓練室 ○
18	火	②	◎	申 今からの生き方・上手な話し方 申 ハーバリウム講座	10:30 介護予防ホール 10:30 交流活動室	× 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	
19	水	③	○	申 歩いてリフレッシュ!	10:30 介護予防ホール	○ 申 ぬりえサロン 申 ふじみん介護予防手帳活用術	1:30 介護予防ホール 1:30 交流活動室 ○	
20	木	①	○	申 やさしい体操	10:30 介護予防ホール	○ 申 フォローアップ講習会 申 新聞ちぎり絵講座	1:00 2:00 機能訓練室 1:30 介護予防ホール ○	
21	金	②	○	申 大人のオンライン工場見学	10:30 介護予防ホール 多目的ホール	○ 申 低栄養予防講話	1:30 介護予防ホール ○	
22	土	③	○	申 介護予防指導員による脳トレ講座	10:30 介護予防ホール	×		○
23	日	休 館 日						
24	月	①	○	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 ○	
25	火	②	○	申 最先端技術を学ぼう!	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
26	水	③	◎	申 歩いてリフレッシュ!	10:30 介護予防ホール	○ 申 看護師講話	1:30 介護予防ホール ○	
27	木	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 申 大人の塗り方教室	1:00 介護予防ホール 機能訓練室 1:30 多目的ホール ○
28	金	②	○	申 低栄養予防講話	10:30 介護予防ホール	○ 申 体力測定会	1:30 介護予防ホール ○	
29	土	③	○	申 大人のオンライン工場見学	10:30 介護予防ホール 多目的ホール	×		○
30	日	休 館 日						
31	月	①	◎	申 フォローアップ講習会	10:00 11:00 機能訓練室	○ 申 足腰ラクラク体操	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