

1月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	土											
2	日											
3	月											
4	火	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×	申	写経の会	13:00	介護予防ホール	○
5	水	○	申	体力測定会	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	×
6	木	○					×	-	新聞ちぎり絵教室(3-5)	13:30	介護予防ホール	○
			申					申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	
7	金	○					×	申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	○
8	土	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×					○
9	日											
10	月											
11	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	×
12	水	◎	申	足腰ラクラク体操	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	
								申	俳句のつどい	13:30	交流活動室	
13	木	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール	×
								申	俳句のつどい	13:30	交流活動室	
14	金	○	申	低栄養予防カフェ	10:30	栄養改善室	○	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○
15	土	○					×	申	介護予防センターで笑いを一席	13:30	介護予防ホール	○
16	日											
17	月	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	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	
18	火	◎					×	-	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
19	水	○	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	○
20	木	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	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						
21	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	○
22	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	○
23	日											
24	月	◎					×	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○
								申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	
25	火	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○
26	水	○	申	足腰ラクラク体操	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	○
27	木	○	申	歌声広場	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	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						
28	金	○	申	低栄養予防講話	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	○
29	土	○					×	申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	○
30	日											
31	月	○	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】 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