

# 8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	日	休館日											
2	月	①	○				×	申	口から始める健口講座	1:30	介護予防ホール	○	
3	火	②	○				×	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	
4	水	③	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○				○	
5	木	①	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	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	1:30	交流活動室	○
6	金	②	○	申	やさしい体操	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	○
7	土	③	○				×	申				○	
8	日	休館日											
9	月	休館日											
10	火	②	◎	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	×	申	ぬりえ教室	1:30	介護予防ホール	○
								申	みんなのぬりえ	1:30	介護予防ホール		
								申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室		
11	水	③	○	申	ハミングで歌おう♪	10:30	介護予防ホール	○	申				○
12	木	①	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	○		ふじみん介護予防手帳活用術	1:30	交流活動室	○
13	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×					○
14	土	③	○	申	紫外線対策講座	10:30	介護予防ホール	×					○
15	日	休館日											
16	月	①	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	申	体力測定会	1:30	介護予防ホール	○
17	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	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	○ 2階
				申	ハーバリウム講座	10:30	交流活動室						
18	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	1:30	介護予防ホール	○
								申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室		
19	木	①	○	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	1:30	介護予防ホール	○
20	金	②	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×					○
21	土	③	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会	1:00	介護予防ホール	○
22	日	休館日											
23	月	①	◎					○	申	筋力向上トレーニング教室	1:00	介護予防ホール	○
24	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	×	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
25	水	③	○	申	ハミングで歌おう♪	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	1:30	介護予防ホール	○
26	木	①	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×	申	ぬりえ教室	1:30	介護予防ホール	○
								申	みんなのぬりえ	1:30	介護予防ホール		
								申	フォローアップ講習会	1:00 2:00	機能訓練室		
27	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	1:30	介護予防ホール	○
28	土	③	○					×					○
29	日	休館日											
30	月	①	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×					○
31	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	1:30	介護予防ホール 機能訓練室	×

【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