

4月の事業予定



日	曜日	対象住所	朝ぴん	午前			昼 体操	午後			夕 ぴん		
1	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	○
2	金	②	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	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	○
3	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	○
4	日	休館日											
5	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	初回講習会	1:00	介護予防ホール 機能訓練室	○
6	火	②	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	大人の塗り方教室	1:30	多目的ホール	○
7	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	介護予防指導員による脳トレ講座	1:30	介護予防ホール	○
8	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	折り紙サロン	1:30	談話スペース	○
9	金	②	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	申	ぬりえサロン	1:30	介護予防ホール	○
				申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール		申	保冷剤で消臭剤を作ろう♪	1:30	栄養改善室	
10	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	○
11	日	休館日											
12	月	①	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	○	申	こどもの日を楽しもう	1:00	介護予防ホール	○
13	火	②	○	申	英語講座～文法編～	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	折り紙サロン	1:30	談話スペース	
14	水	③	◎	申	体力測定会	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	○
15	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	○
16	金	②	○	申	大人のオンライン工場見学	11:00	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	○
17	土	③	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×					○
18	日	休館日											
19	月	①	○	申	英語講座～日常会話編～	10:30	介護予防ホール	○	申	こどもの日を楽しもう	1:00	介護予防ホール	○
20	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	○ 2階
									申	折り紙サロン	1:30	談話スペース	
21	水	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	○	申	足腰ラクラク体操	1:30	介護予防ホール	○
									申	大人の塗り方教室	1:30	多目的ホール	
22	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	1:00 2:00	機能訓練室	○
									申	ぬりえサロン	1:30	介護予防ホール	
23	金	②	○	申	大人のオンライン工場見学	11:00	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	○
24	土	③	○					×	申	最先端技術を学ぼう！	1:30	介護予防ホール	○
25	日	休館日											
26	月	①	◎	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	○	申	足腰ラクラク体操	1:30	介護予防ホール	○
27	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
									申	フェルトでお花ブローチを作ろう♪	1:30	交流活動室	
28	水	③	○	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	○	申	大人の漢字ドリル	1:30	介護予防ホール	○
29	木	休館日											
30	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	○

【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 **朝ぴん9:15～10:00**、**夕ぴん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

