

10月の事業予定



日	曜日	朝 ぴん	午前				昼 体操	午後				夕 ぴん	ミニ 講座
1	土	○					×	申	14:00	毎日楽しく介護予防	介護予防ホール 多目的ホール	×	×
2 日													
3	月	◎	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール	×	申	13:30	ぬりえ教室	介護予防ホール	○	スト レッ チ
								申	13:30	みんなのぬりえ	介護予防ホール		
4	火	○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
5	水	○	申	10:30	歩いてリフレッシュ	介護予防ホール	×	-	13:00	口腔栄養改善教室	介護予防ホール	○ 多ホ	×
6	木	○					×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×
7	金	○					○	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	×
8	土	○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	×	申	13:00	初回講習会	介護予防ホール 機能訓練室	○	脳ト レ
		-	10:30	美容講座	交流活動室								
9 日													
10 月 スポーツの日													
11	火	○	申	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	○	申	13:00	初回講習会	介護予防ホール 機能訓練室	○	×
								申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
12	水	○	申	10:30	歩いてリフレッシュ	介護予防ホール	○	申	13:30	みんなのぬりえ	介護予防ホール	◎	×
								申	13:30	ぬりえ教室	介護予防ホール		
13	木	○	申	10:30	ボイストレーニング	介護予防ホール	×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×
14	金	○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	×	申	13:30	太極拳入門	介護予防ホール	○	栄養
15	土	○	申	10:30	多世代交流 ～フードロスの取り組み～	介護予防ホール	×					○	×
16 日													
17	月	○	申	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	スト レッ チ
18	火	○	申	10:30	体力測定会	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
19	水	◎	申	10:30	歩いてリフレッシュ	介護予防ホール	○	-	13:30	ファイブ・コグ返却	介護予防ホール	○	×
20	木	○	-	10:30	ファイブ・コグ返却	介護予防ホール	×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×
		申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室								
21	金	○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	×	申	13:30	中国語講座	交流活動室	○	×
22	土	○	申	10:30	体力測定会	介護予防ホール	×	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	口の 体操
		-	10:30	美容講座	交流活動室								
23 日													
24	月	○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	◎	×
25	火	○	申	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	×	-	13:15	俳句のつどい	交流活動室	×	×
								-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室		
26	水	○	申	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	×	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	×
								-	13:15	俳句のつどい	栄養改善室		
27	木	○	申	10:30	歌声広場	介護予防ホール	×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×
28	金	○	申	10:30	漢（おとこ）の低栄養予防講話	介護予防ホール	○	申	13:30	脳トレ講座（座学編）	介護予防ホール	○	×
29	土	○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール	×	申	13:30	太極拳入門	介護予防ホール	○	×
30 日													
31	月	○	申	10:30	脳トレ講座（運動編）	介護予防ホール	×	自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	口の 体操

【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
【自】 申込不要の自由参加

「ふじみんぴんしゃん体操」は 朝ぴん9:15～10:00、夕ぴん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、ミニ講座、朝活は、別紙チラシをご覧ください

