

9月の事業予定



| 日 | 曜日 | 朝 びん | 午 前 | | | 昼 体 操 | 午 後 | | | 夕 びん | ミ ニ 講 座 | | |
|-----------|----|---------|-----|----------------|--------------|----------|-----|---|----------------|-----------------------|------------------|---|-------------------|
| 1 | 木 | ○ | 申 | 10:30 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 介護予防ホール | × | - | 13:45 | ヨガ教室(コース制) | 介護予防ホール | ○ | × |
| 2 | 金 | ○ | 自 | 10:30 | 低栄養予防講話 | 介護予防ホール | × | 申 | 13:30 | うごくまスタート会 | 介護予防ホール | × | × |
| 3 | 土 | ○ | 抽 | 10:30 | 美容講座 | 交流活動室 | × | 申 | 13:00 | 初回講習会 | 介護予防ホール 機能訓練室 | ○ | 口の 体操 |
| 4 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 月 | ◎ | 申 | 10:30 | 足腰ラクラク体操 | 介護予防ホール | × | 申 | 13:00 | スマホアドバイザーによる スマホ教室 | 介護予防ホール | ○ | 脳ト レ |
| 6 | 火 | ○ | 抽 | 10:30 | 俳句説明会 | 交流活動室 | × | 申 | 13:30 | おりがみ教室 | 多目的ホール | × | × |
| | | | | | | | | - | 13:30 | 通所型サービスC | 介護予防ホール 機能訓練室 | | |
| 7 | 水 | ○ | 申 | 10:30 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 介護予防ホール | ○ | | | | | ○ | × |
| 8 | 木 | ○ | 申 | 10:30 | ボイストレーニング | 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 | ○ | スト レ ッ チ |
| | | | | | | | | 申 | 13:30 | おりがみ教室 | 多目的ホール | | |
| 9 | 金 | × | - | 9:30 | うごくまアフター会 | 介護予防ホール | × | - | 13:30 | うごくまアフター会 | 介護予防ホール | × | × |
| 10 | 土 | ○ | - | 10:30 | センター体験会 | 介護予防ホール | × | - | 13:30 | センター体験会 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 11 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | × | - | 9:30 | うごくまアフター会 | 介護予防ホール | ○ | 申 | 13:30 | みんなのぬりえ | 介護予防ホール | ○ | 口の 体操 |
| | | | 申 | 10:00 11:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | | 申 | 13:30 | ぬりえ教室 | 介護予防ホール | | |
| 13 | 火 | ○ | | | | | × | - | 13:30 | 通所型サービスC | 介護予防ホール 機能訓練室 | × | × |
| 14 | 水 | ○ | 申 | 10:30 | 筋力向上トレーニング教室 | 介護予防ホール | ○ | 自 | 13:30 | 看護師講話 | 介護予防ホール | ◎ | × |
| 15 | 木 | ○ | 申 | 10:30 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 介護予防ホール | × | - | 13:45 | ヨガ教室(コース制) | 介護予防ホール | ○ | × |
| 16 | 金 | ○ | 申 | 10:30 | 体力測定会 | 介護予防ホール | ○ | 自 | 13:30 | 低栄養予防講話 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 17 | 土 | ○ | 抽 | 10:30 | 美容講座 | 交流活動室 | × | | | | | ○ | × |
| 18 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 月 敬老の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | ○ 多目 | - | 9:30 | うごくまフォロー会 | 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 | × | × |
| 21 | 水 | ◎ | 申 | 10:30 | 足腰ラクラク体操 | 介護予防ホール | ○ | 申 | 13:30 | みんなのぬりえ | 介護予防ホール | ○ | 口の 体操 |
| | | | | | | | | 申 | 13:30 | ぬりえ教室 | 介護予防ホール | | |
| 22 | 木 | ○ | 申 | 10:00 11:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | × | 申 | 13:30 | 体力測定会 | 介護予防ホール | ○ | × |
| | | | 申 | 10:30 | 歌声広場 | 介護予防ホール | | 申 | 13:30 | 中国語講座 | 交流活動室 | | |
| 23 金 秋分の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 土 | ○ | 自 | 10:30 | 映画鑑賞会 | 介護予防ホール | × | 自 | 13:00 | 映画鑑賞 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 25 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ○ | 申 | 10:30 | 筋力向上トレーニング教室 | 介護予防ホール | × | 自 | 13:30 | 看護師講話 | 介護予防ホール | ◎ | × |
| | | | 申 | 10:30 | ハーバリウム教室 | 交流活動室 | | | | | | | |
| 27 | 火 | ○ | 申 | 10:30 | 脳トレ講座(運動編) | 介護予防ホール | × | 抽 | 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 | | |
| 28 | 水 | ○ | 申 | 10:30 | 筋力向上トレーニング教室 | 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 | ○ | × |
| | | | | | | | | 抽 | 13:15 | 俳句のつどい | 交流活動室 | | |
| | | | | | | | | 申 | 13:30 | ファイブ・コグ検査 | 介護予防ホール | | |
| 29 | 木 | ○ | 申 | 10:30 | ファイブ・コグ検査 | 介護予防ホール | ○ | 申 | 13:30 | 人生会議 | 介護予防ホール | ○ | スト レ ッ チ |
| 30 | 金 | ○ | 自 | 10:30 | 映画鑑賞会 | 介護予防ホール | × | 申 | 13:30 | 脳トレ(座学編) | 介護予防ホール | ○ | 栄養 |

【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、ミニ講座、朝活は、別紙チラシをご覧ください

