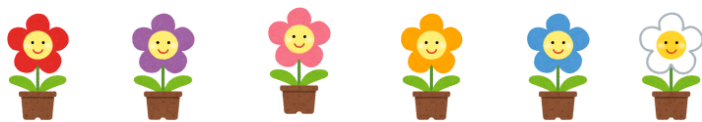


4月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午 前			昼 体 操	午 後			夕 びん	ミニ 講座		
1	金	○				×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○	×	
2	土	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×				○	スト レッ チ	
3	日		祝日										
4	月	◎	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申				○	×
5	火	○	申	やさしい体操	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	○	×
6	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	○	口の 体操
7	木	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	一	ヨガ教室(コース制)	13:45	介護予防ホール	○	×
8	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×					○	×
9	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×					○	脳 トレ
			一	美容講座(コース制)	10:30	交流活動室							
10	日		祝日										
11	月	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	○	×
								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		
12	火	○					×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
13	水	○	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	◎	×
14	木	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	○	申	ふじみん介護予防手帳活用術	13:30	交流活動室	○	ツボ
15	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	○	×
16	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×					○	口の 体操
17	日		祝日										
18	月	○	申	生涯学習センター動画講座	10:30	介護予防ホール	×	申	体力測定会	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							
19	火	○	申				×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
20	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		
21	木	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	×	一	ヨガ教室(コース制)	13:45	介護予防ホール	○	×
22	金	○	申	漢の低栄養予防教室	10:30	介護予防ホール	○	申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	○	スト レッ チ
23	土	○	一	美容講座(コース制)	10:30	交流活動室	×					○	脳 トレ
			申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール							
24	日		祝日										
25	月	○	申	体力測定会	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	◎	×
26	火	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	一	俳句のつどい(コース制)	13:15	交流活動室	×	×
								一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室		
27	水	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	一	俳句のつどい(コース制)	13:15	交流活動室	○	×
								申	骨盤底筋トレーニング教室	13:30	介護予防ホール		
28	木	○	申	歌声広場	10:30 11:50	介護予防ホール	×	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○	ツボ
29	金		昭和の日										
30	土	○	申	体力測定会	10:30	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

「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