

7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 | 低栄養予防講座 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 2 | 土 | ○ | | | | | × | — | 通所型サービスC | 13:30 | 介護予防ホール 機能訓練室 | × | × |
| 3 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ◎ | 申 | 足腰ラクラク体操 | 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 | ○ | 口の 体操 |
| | | | | | | | | 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 | | |
| 5 | 火 | ○ | | | | | × | 申 | おりがみ教室 | 13:30 | 多目的ホール | × | × |
| | | | | | | | | — | 通所型サービスC | 13:30 | 介護予防ホール 機能訓練室 | | |
| 6 | 水 | ○ | 申 | 足腰ラクラク体操 | 10:30 | 介護予防ホール | × | 申 | 『うごくま』スタート会 | 13:30 | 介護予防ホール | × | × |
| 7 | 木 | ○ | | | | | ○ | 抽 | ヨガ教室(コース制) | 13:45 | 介護予防ホール | ○ | 脳ト シ |
| 8 | 金 | ○ | 申 | 低栄養予防講話 | 10:30 | 介護予防ホール | ○ | | | | | ○ | × |
| 9 | 土 | ○ | 申 | 盆踊り教室 | 10:30 | 介護予防ホール | × | 申 | 盆踊り教室 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | 口の 体操 |
| | | | — | 美容講座(コース制) | 10:30 | 交流活動室 | | | | | | | |
| 10 | 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 | 人生会議 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 12 | 火 | ○ | 申 | おりがみ教室 | 10:30 | 介護予防ホール | × | — | 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 | 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 | | |
| | | | | | | | | 申 | フォローアップ講習会 | 13:00 14:00 | 機能訓練室 | | |
| 14 | 木 | ○ | 申 | ボイストレーニング | 10:30 | 介護予防ホール | × | — | 『うごくま』フォロー会 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | 多 目 的 |
| 15 | 金 | ○ | 申 | ハーバリウム講座 | 10:30 | 交流活動室 | × | 申 | 低栄養予防講座 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | × |
| | | | 申 | 体力測定会 | 10:30 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | | 海の日 | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | ○ | | | | | × | — | 通所型サービスC | 13:30 | 介護予防ホール 機能訓練室 | × | × |
| | | | | | | | | 申 | おりがみ教室 | 13:30 | 多目的ホール | | |
| 20 | 水 | ◎ | | | | | ○ | 申 | 初回講習会 | 13:00 | 介護予防ホール 機能訓練室 | ○ | × |
| | | | | | | | | 申 | 中国語講座 | 13:30 | 交流活動室 | | |
| 21 | 木 | ○ | 申 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 10:30 | 介護予防ホール | × | 抽 | ヨガ教室(コース制) | 13:45 | 介護予防ホール | ○ | スト レッ チ |
| 22 | 金 | ○ | 申 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 10:30 | 介護予防ホール | ○ | 申 | 体力測定会 | 13:30 | 介護予防ホール | ○ | 栄 養 |
| 23 | 土 | ○ | — | 美容講座(コース制) | 10:30 | 交流活動室 | × | | | | | ○ | × |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 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 | ◎ | × |
| 26 | 火 | ○ 多 目 的 | 申 | 『うごくま』スタート会 | 9:30 | 介護予防ホール | × | — | 通所型サービスC | 13:30 | 介護予防ホール 機能訓練室 | × | × |
| | | | | | | | | — | 俳句のつどい(コース制) | 13:15 | 交流活動室 | | |
| 27 | 水 | ○ | 申 | 初回講習会 | 10:00 | 介護予防ホール 機能訓練室 | ○ | — | 俳句のつどい(コース制) | 13:15 | 交流活動室 | ○ | スト レッ チ |
| 28 | 木 | ○ | 申 | 歌声広場 | 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 | ○ | 口の 体操 |
| 29 | 金 | ○ | 申 | 低栄養予防講話 | 10:30 | 介護予防ホール | × | | | | | ○ | 脳ト シ |
| 30 | 土 | ○ | 申 | 映画鑑賞会 | 10:30 | 介護予防ホール | × | — | 映画鑑賞会 | 13:00 | 介護予防ホール | ○ | × |
| 31 | 日 | | | | | | | | | | | | |

【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