

3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	火	○				×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
2	水	◎				×	申	足腰ラクラク体操	13:30	介護予防ホール	○	×	
3	木	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×				○	ツボ	
4	金	○				×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○	×	
5	土	○				×	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○	脳 トレ	
6 日													
7	月	◎	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		
								申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室		
8	火	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
9	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	○	口の 体操
								申	おりがみサロン	13:30	交流活動室		
10	木	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×	申	初めてのヨガ教室	13:45	介護予防ホール	○	×
11	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	初回講習会	13:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	×
12	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会	13:00	介護予防ホール	○	スト レッチ
13 日													
14	月	○				×	申	医師会ミニ講座	13:30	介護予防ホール	○	口の 体操	
15	火	◎				×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
16	水	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえ教室	13:30	介護予防ホール	○	ツボ
								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		
17	木	○	申	筋力向上トレーニング教室	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	○	×
18	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×	申	生涯学習センター動画講座	13:00	介護予防ホール	○	×
19	土	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	申	医師による講演会	14:00	介護予防ホール	×	×
20 日													
21 月 春分の日													
22	火	○	申	歌声広場	10:30	介護予防ホール	×	一	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
								申	おりがみサロン	13:30	交流活動室		
23	水	○	申	体力測定会	10:30	介護予防ホール	×	申	俳句のつどい	13:15	交流活動室	◎	×
24	木	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	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	○	×
								申	俳句のつどい	13:15	交流活動室		
25	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	○	×
26	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会	13:00	介護予防ホール	○	×
27 日													
28	月	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○	スト レッチ
29	火	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	○	口の 体操
								申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室		
30	水	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×	申	はじめてのツボ講座	13:30	介護予防ホール	○	脳 トレ
31	木	○	申	チャレンジ！ポッチャ	10:30	介護予防ホール	×	申	チャレンジ！ポッチャ	13:30	介護予防ホール	○	×

【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