

# 6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	水	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○			○	×		
2	木	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	- ヨガ教室(コース制)	13:45	介護予防ホール	○	×	
3	金	○					×	申	みんなで七夕	13:00	介護予防ホール	○	×
4	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×				○	脳トレ	
5 日													
6	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	○	×
7	火	○					×	申	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
8	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 みんなのぬりえ	13:30 13:30	介護予防ホール 介護予防ホール	◎	×
9	木	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×	申	初回講習会 中国語講座	13:00 13:30	介護予防ホール 交流活動室	○	口の 体操
10	金	○	申	体力測定	10:30	介護予防ホール	×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○	×
11	土	○	抽	美容講座(コース制)	10:30	交流活動室	×					○	×
12 日													
13	月	○	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 みんなのぬりえ	13:30 13:30	介護予防ホール 介護予防ホール	○	×
14	火	○					×	-	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×
15	水	◎	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	○	申	人生会議	13:30	介護予防ホール	○	×
16	木	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	-	ヨガ教室(コース制)	13:45	介護予防ホール	○	スト レッ チ
17	金	○	申	ベジチェック測定会	10:00 10:30 11:00	介護予防ホール 栄養改善室	×	-	ベジチェック測定会	13:00 13:30 14:00	介護予防ホール 栄養改善室	○	×
18	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	○	口の 体操
19 日													
20	月	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×	申	足と健康	13:30	介護予防ホール	○	スト レッ チ
21	火	○					×	申	『うごくま』説明会 - 通所型サービスC	13:30 13:30	ふじみ野市 サービスセンター 介護予防ホール 機能訓練室	×	×
22	水	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	みんなで七夕	13:00	介護予防ホール	○	×
23	木	○	申	歌声広場	10:30 11:50	介護予防ホール	×					○	脳トレ
24	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	○	申	みんなで七夕	13:00	介護予防ホール	○	×
25	土	○	抽	美容講座(コース制)	10:30	交流活動室	×					○	×
26 日													
27	月	○	申	体力測定会	10:30	介護予防ホール	×					◎	×
28	火	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	-	俳句のつどい(コース制) - 通所型サービスC	13:15 13:30	交流活動室 介護予防ホール 機能訓練室	×	×
29	水	○	申	口から始める健口講座 フォローアップ講習会	10:30 10:00 11:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	俳句のつどい(コース制) 看護師講話	13:15 13:30	交流活動室 介護予防ホール	○	×
30	木	×	申	『うごくま』スタート&スマホ教室	9:30	介護予防ホール	×	-	ヨガ教室(コース制)	13:45	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