

介護予防センターだより

6月号

地域別

… 指定された地域の方が対象で
当日来館で自由に参加できます

申込

… 事前に先着順で
申込受付します

7月号のおたよりは

6月25日(木)発行予定です★



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

事業を再開いたします♪

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
休止していた事業を **段階的に再開していきます。**
再開にあたり当面の間、以下の利用制限を設けさせて
いただきますのでご注意ください。



1. 地域別の利用制限について

以下の事業は、**お住まいの地域別に利用できる曜日を設けさせていただきます。****また、参加人数を制限させていただきます。**

対象事業：自由参加講座、機能訓練室自由開放(トレーニングマシン利用)

グループ分類	対象地域	利用曜日
グループ①	霞ヶ丘	月曜日、木曜日
グループ②	上福岡、西	火曜日、金曜日
グループ③	上記以外	水曜日、土曜日

2. 機能訓練室の利用について

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。

訓練室の同時利用人数：最大 5名 まで
一人あたりの利用時間：最長 40分 まで
エアロバイクはご利用できません。

※初めて機能訓練室の
ご利用を希望される方は
職員までご相談下さい

ご利用の際は、以下3点をお守りください。

①マスクの着用 ②水分の持参 ③入館時の検温

※37.5度以上、又は平熱+1度以上の方はご利用できません

皆様には大変ご不便おかけしますが、安心・安全に施設を利用していただくため
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

事業予定/利用制限 等は、状況次第で変更の可能性もございます

2階 談話スペースの食事や長時間
の利用も制限させて頂いております。



ふじみんぴんしゃん体操

定員
20名

地域別

ふじみ野市お勧めの体操です♪ 60分間 行います！

※人数制限を設けさせていただきます

【日時】◆朝ぴんは 午前9:15～10:15

※6月1日(月)～6日(土)は 午前10:00～11:00

◆夕ぴんは 午後3:00～4:00

【場所】介護予防ホール/多目的ホール 【費用】無料

※時間注意。詳しくは、裏面カレンダーを確認下さい

お昼の体操

定員
20名

地域別

脳トレ、ストレッチ、筋トレと盛沢山♪ スキマ時間にみんなで体操！

※人数制限を設けさせていただきます

【日時】午後0:15～0:45

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

※日程は、裏面カレンダーを確認下さい



たのしい脳トレ

NEW!!

運動編と座学編と2種類あります♪

地域別

【日時】

＜運動編＞

グループ①：6月8日(月)午前10:30～・22日(月)午後1:30～

グループ②：6月2日(火)午後1:00～・19日(金)午前10:30～
30日(火)午後1:30～

グループ③：6月13日(土)午後1:30～・24日(水)午前10:30～

＜座学編＞

グループ①：6月4日(木)午後1:00～・15日(月)午後1:30～
29日(月)午前10:30～

グループ②：6月9日(火)午後1:30～・26日(金)午後1:30～

グループ③：6月10日(水)午前10:30～・20日(土)午後1:30～

定員
20名



低栄養予防講話

管理栄養士による栄養についての講話です♪
健康の土台は、食事から★

申込

【日時】

I ＜バランスのよい食事＞

6月5日(金) 午後1:00～1:45

6月12日(金) 午前10:30～11:15

II ＜免疫力をつけよう＞

6月19日(金) 午後1:30～2:15

6月26日(金) 午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール

【定員】 各テーマ 先着20名

【申込受付】 6月1日(月)から

【申込方法】 窓口または電話

※申し込みは、1テーマ1回です。



折り紙サロン

申込

【日時】 6月12日(金)・17日(水)
25日(木)

午後1:30～3:00

【場所】 談話スペース(2階)

【費用】 無料

【定員】 各回 先着7名

【申込受付】 6月1日(月)から

【申込方法】 窓口または電話

テーマ：あさがお

※申し込みは、いずれか1回です。



ぬりえサロン

申込

【日時】 6月11日(木)・18日(木)
24日(水)

午後1:30～3:00

【場所】 談話スペース(2階)

【費用】 無料

【定員】 各回 先着7名

【申込受付】 6月1日(月)から

【申込方法】 窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。



成年後見人センター事業のご紹介

市民後見人養成講座

地域で見守り、支える大切な役割の市民後見人!!

【日程】 令和2年9月18日(金)～12月18日(金)までの 全8回

【会場】 大井総合福祉センター 4階 多目的ホール

【対象者】 ふじみ野市在住20歳以上の方

【申込方法】 申込書類提出(受講申込書・レポート) 【申込締切】 7月15日(必着)

【問合せ先】 社会福祉法人ふじみ野市社会福祉協議会 ふじみ野市成年後見センター

TEL:049-266-1981

※詳しくは、別紙チラシをご参照ください。



体力測定会



申込

ご自身の運動機能を測ってみませんか？

【日時】 6月8日(月)・17日(水)
午後1:30～2:30
6月11日(木)・20日(土)
22日(月)・25日(木)・30日(火)
午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 各回 先着10名

【種目】 ①開眼片足立ち ②30秒イス座り立ち
③TUG ④5m歩行時間 ⑤握力

【申込受付】 6月1日(月)から **※申し込みは、**

【申込方法】 窓口または電話 **いずれか1回です。**

ファイブコグテスト ～認知機能テスト～

申込

脳の健康度を一緒に測りましょう！

【日時】 6月13日(土)・27日(土)
午前11:00～12:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 各回 先着12名

【申込受付】 6月1日(月)から

【申込方法】 窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

看護師講話

NEW!!

地域別

看護師による健康に関するお話です！

【日時】 6月1日(月)～6日(土)

午前9:15～9:45

午後2:15～2:45

テーマ：「感染症対策」



※2週目以降は、月・火・水の

講座終了後に実施します。

時間は、15分ほどです。

講話テーマは、週ごとに変わります。

※日程は、裏面カレンダーを確認下さい。

やさしい体操

NEW!!

地域別

理学療法士による60分の体操講座♪

普段、運動していない方も参加できる内容です。

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

※日程は、裏面カレンダーを確認下さい



はつらつ相談



理学療法士・看護師・管理栄養士による
健康相談を随時、行っています！

例えば・・・

- 外出自粛期間中に体力・筋力が低下し、日常生活に支障をきたしている。
- 栄養が偏り、体重が減少している。
- お家に閉じこもり、お話し相手がおらず日々、不安を抱えている。



ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。

新職員さんを紹介します☆



看護師の 笠原 希美(のぞみ)です♡

みなさまが元気に活動できるようにサポートします！

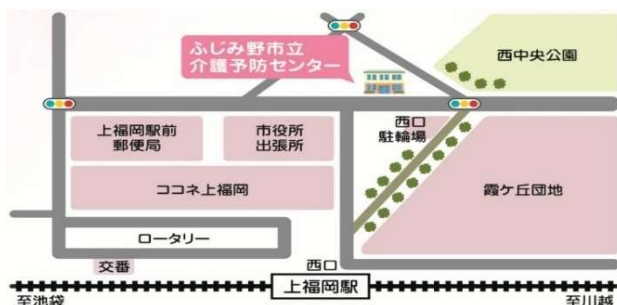
心と身体の健康について、お気軽にご相談ください♪



機能訓練室でのトレーニング 1人当たり1回 50円

個別に実施される各種教室 メニューにより適宜設定

※栄養改善室の貸し出しは、中止しております。



ふじみ野市立 介護予防センター

住 所：ふじみ野市霞ヶ丘1-5-1

電話番号：049-264-7270

開館時間：午前9時～午後5時

休 館 日：日曜日、祝日、年末年始

ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

検索



(指定管理者) 社会福祉法人奉優会

ホームページ
更新中★

