

# 介護予防センターだより

# 3月号

**自由** ... 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

**抽選** ... 事前に申込受付後  
抽選します

次月のおたよりは  
25日(水)発行です★

**【日時】** **ふじみんぴんしゃん体操** **自由**

◆ **朝ぴん**は 午前9:15～10:00  
◆ **夕ぴん**は 午後3:15～4:00  
◆ **ロング** (90分間) は  
毎週土曜日 午後1:30～3:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

※開催日は裏面カレンダーを確認下さい  
+15分間のミニ講座付き! **プレミアムぴんしゃん**

- ◎ 歯科衛生士の《お口ぴんしゃん体操》  
⇒水曜日 朝ぴん後
- ◎ 保健師のはなし《今月は…当日のお楽しみ!》  
⇒13日(金) 朝ぴん後、23日(月) 夕ぴん後

**お昼の体操** **自由**

リズム体操、  
脳トレなど

♪ 盛りだくさんの30分!

**【日時】** 午後0:15～0:45  
**【場所】** 介護予防ホール 【費用】 無料

※開催日は裏面カレンダーを確認下さい

**お家でできる10分体操教室** **自由**

まいにち気軽にできるカンタン体操♪

**【日時】** 3月9日(月) 午前10:30～11:30  
3月23日(月) 午後1:30～2:30

**【場所】** 介護予防ホール 【費用】 無料

**こと** **早春 箏の調べ** **NEW!!** **自由**

美しい箏の音色を聴いたり 歌を歌いながら、春の訪れを感じましょう♪

**【日時】** 3月7日(土)  
午後2:00～3:00 (開場1:30～)

**【出演】** 竹ノ谷 史恵 先生 (箏道音楽院講師)

**【場所】** 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 70名

※ふじみ野市民の方であればどなたでも参加できます

**薬剤師による**  
**介護予防のためのミニ講座** **自由**

かかりつけ薬局を選ぶポイントや、良い睡眠のための食事など、健康管理に役立つ知識をお伝えします!

『**選びましょう! あなたを支える薬局**』

**【日時】** 3月10日(火)  
午後1:30～2:30 (受付1:10～)

**【講師】** カイエー薬局グループ こま薬局  
薬剤師、管理栄養士

**【場所】** 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 50名

**ひなまつりおやつ作り** **申込**

ひなまつりを楽しもう♪ 男性も大歓迎!

【メニュー】 **桜もち風クレープ**  
**桜茶** **NEW!!**

**【日時】** 3月3日(火)  
午後1:30～3:00

**【場所】** 栄養改善室  
**【費用】** 500円  
**【定員】** 10名

**【申込受付】** 受付中  
**【申込方法】** 窓口または電話

# 脳活講座

楽しくアタマをやわらかく★

申込



- 【日時】 ① 《運動編》 3月16日(月) 午前10:30～11:30  
 ② 《座学編》 3月27日(金) 午後1:30～2:30

【定員】 ①25名 ②20名  
 【申込受付】 ①3月3日(火)から  
 ②3月14日(土)から  
 【申込方法】 窓口または電話

『脳活性トレーニング教室(1～3月)』受講者は申込不可

## 体力測定会



自由

申込

定期的に測定して比較してみよう！

- 【日時】 3月9日(月)  
 午後①1:00～②2:00～

(いずれかの時間に参加ください)

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

※初回講習会内で行う内容と同じです。

## 英語講座～クイズ編～



申込

簡単な英語を使って、チームでクイズを解こう！

- 【日時】 3月18日(水)  
 午前11:00～正午

【講師】 阿野 晴生(あのせいしょう) 先生

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 30名

【申込受付】 3月5日(木)から 【申込方法】 窓口または電話



## 低栄養予防講座

1回完結の単発講座です！すぐに役立つ知識がいっぱい♪

申込

調理実習内容は、  
ポスター・チラシをご確認ください。

【日時】

- ① 3月3日(火) 《カンタン料理！キッチンにいる時間が少なくても栄養がとれる食事》  
 ② 3月13日(金) 《骨粗しょう症予防deギリシャ料理！？》  
 ③ 3月17日(火) 《防災の「食」を考えよう！非常時のお食事・パック料理》  
 ④ 3月27日(金) 《簡単カフェ飯でフレイル予防》

午前10:00～午後1:00

【申込受付】 ①②受付中 ③④3月2日(月)から

【場所】 栄養改善室 【費用】 500円

【申込方法】 窓口または電話

【定員】 各回12名

【持ち物】 エプロン、手拭きタオル、三角巾



## 栄養講座

こちらも講義+実習の単発講座！楽しみながら学べます♪

申込

調理実習内容は、  
ポスター・チラシをご確認ください。

【日時】

- ① 3月11日(水) 《減塩対策で高血圧予防！》  
 ② 3月25日(水) 《男性限定！春野菜を使った旬料理》

午前10:30～午後1:30

【場所】 栄養改善室 【費用】 500円

【定員】 各回12名

【申込受付】 ①3月2日(月)から

②3月13日(金)から (※男性限定)

【講師】 カイエー薬局グループ こま薬局

【申込方法】 窓口または電話

管理栄養士、薬剤師



【持ち物】 エプロン、手拭きタオル、三角巾

## 足腰しっかり運動教室

自由

自由

転倒しない身体づくりを目指しましょう！

- 【日時】 3月17日・24日・31日(全て火曜日)  
 午後1:30～2:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料



## 筋力向上トレーニング教室

自由

身体全体の筋力と柔軟性を高めましょう！

- 【日時】 3月6日・27日(全て金曜日)  
 午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料



## ぬりえサロン



自由

自由

リラックスしながら自分のペースで♪

- 【日時】 3月26日(木)  
 午後1:30～3:00

【場所】 談話スペース(2階) 【費用】 無料



## 折り紙サロン



自由

季節の折り紙を楽しみましょう★

- 【日時】 3月17日(火)  
 午後1:30～3:00

【場所】 談話スペース(2階) 【費用】 無料

テーマ：桜



# チェアピラティス

椅子を使いながら行います！無理なく効率的に鍛えよう！

申込

【日時】 3月5日(木)  
午後2:00～3:00



【場所】 介護予防ホール 【費用】 200円

【講師】 理学療法士/ピラティスインストラクター  
古庄 剛 先生

【定員】 25名 【申込受付】 2月25日(火)から

【申込方法】 窓口または電話

# ピラティス講座

深い呼吸をしながら、気持ち良よく身体を動かしましょう！

申込

【日時】 3月19日(木) 午後2:00～3:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 200円

【講師】 理学療法士/ピラティスインストラクター  
古庄 剛 先生

【定員】 15名 【申込受付】 3月9日(月)から

【申込方法】 窓口または電話



# 協働舎レタスのおいしいパン販売

どんなパンがあるかは  
お楽しみ♪

3月24日(火)

午前11:30～(なくなり次第終了)



# はつらつ相談

自由

保健師による健康相談を随時行っています！

【日時】 平日午前9:30～11:30



午後1:30～3:00 【費用】 無料

# みんな楽しく歌声タイム

声を出して気持ちリフレッシュ♪



申込

【日時】 3月12日(木) 午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 100円

【講師】 村田 佑子 先生

【申込受付】 2月28日(金)から

【申込方法】 窓口または電話 【定員】 60名



# 機能訓練室 初回講習会

申込

# フォローアップ講習会

申込

機能訓練室にあるトレーニング機器の  
使用方法を学び、体力測定も行います！

【日時】 裏面カレンダー・チラシを参照

①午前10:00～正午②午後1:00～3:00

【場所】 介護予防ホール、機能訓練室

【費用】 50円 【定員】 各回10名

【申込方法】 窓口または電話



初回講習会を受講した方で、

再度トレーニング機器の使い方を学びたい方は  
こちら！ (月2回まで受講できます)

【日時】 裏面カレンダー・チラシを参照

午前①10:00～10:50 ②11:00～11:50

午後①1:00～1:50 ②2:00～2:50

【場所】 機能訓練室 【費用】 50円

【定員】 各回8名 【申込方法】 窓口または電話



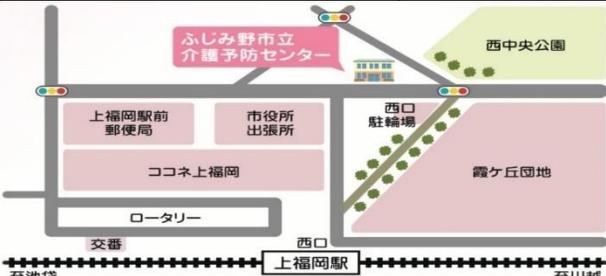
※機能訓練室の利用は初回講習会受講が必須になります。

【利用対象】 市内在住の65歳以上の方(利用登録が必要です)

【利用料】 来館・通年実施事業は無料(※下記の利用については有料)

機能訓練室でのトレーニング	1人当たり1回 50円
栄養改善室の使用	1団体当たり2時間ごとに 500円
個別に実施される各種教室	メニューにより適宜設定

ホームページでは、  
活動報告や講座のお知らせを  
毎日更新★  
おたよりも閲覧できます！  
のぞいてみてね♪



# 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



ふじみ野市PR大使  
「ふじみん」