

介護予防センターだより 9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

自由

… 当日来館で
自由に参加できます

10月号のおたよりは9月25日(金)発行予定です★



引き続き
ご協力下さい♪

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

センターは段階的に事業を再開しています。

ご利用時は ①マスクの着用 ②水分の持参をお願いいたします！

1. 地域別の利用制限について

地域別 マークの事業は、**利用できる曜日を設けています。**

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**
エアロバイクの利用：最大 **7分まで**

※初めて機能訓練室のご利用を希望される方は
初回講習会をお申し込み下さい

2階 談話スペースの食事や
長時間の利用もお控え頂いています

NEW!!

～学んで、動いて、歌いましょう♪～

介護予防のための オンラインミニ講座

申込

【日時】9月24日(木) 午後1:30～2:30

【プログラム】

【司会進行】安藤医院院長 安藤 聡一郎 氏

「高齢者の難聴と対策」

【講師】設楽 仁一 氏

「ワンポイントふじみんぴんしゃん体操」

【講師】瀧村 友貴 氏

「みんなで歌おう」

【ピアノ伴奏】横山 恵子 氏

【対象者】65歳以上のふじみ野市民(センター登録が必要となります)

【参加方法】①パソコン又はスマホからZoom 又は Youtube Live 配信で視聴

②介護予防センターにて**オンライン受講**

※詳しくは、別紙チラシを
ご参照ください。

【定員】②のみ、先着20名

【申込受付】9月1日(火)から

ふじみんぴんしゃん体操

皆と一緒に介護予防!! プレぴんもあるよ♪

【日時】◆朝ぴんは 午前9:15～10:00

◆夕ぴんは 午後3:15～4:00

【場所】介護予防ホール/多目的ホール(2階)

【費用】無料 【定員】20名

※開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。



9月よりオンライン配信予定。
続報をお待ちください♪

地域別

プレミアムぴんしゃん

朝ぴん後 +15分間 は 歯科衛生士による
『お口ぴんしゃん体操』。

9月2日(水)・8日(火)・14日(月)
23日(水)・28日(月)

※申込講座で受付日の記載がないものは受付中です

足腰しっかり運動教室

地域別

転倒しない身体づくりを目指しましょう！

【日時】右面 事業予定・チラシを参照



①午前10:30～11:30②午後1:30～2:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名

最先端技術を学ぼう！

申込

テーマ：携帯電話とスマホの違い

NEW!!

スマホの基礎知識を学ぼう♪

【日時】9月2日(水) 午後1:30～2:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名



歴史講座 江戸の町と庶民の暮らし



申込

テーマ：江戸の成り立ちと拡大

NEW!!

今回は、江戸の成り立ちと拡大がテーマ！

江戸で暮らす人々の生活を学んでみよう♪



【日時】9月14日(月)

午後1:30～3:00

【講師】久染 健夫(ひさぞめ たけお)先生

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名 【申込受付】9月5日(土)から

介護予防運動指導員による 脳トレ講座



申込

ワンランク上の脳トレを体験しませんか？

【日時】9月18日(金)・23日(水)

午後1:30～2:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名 【申込受付】9月1日(火)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。

折り紙サロン



申込

季節感を感じる作品を一緒に作ろう♪

【日時】9月8日(火)・16日(水)・25日(金)

午後1:30～3:00

【場所】談話スペース(2階)/栄養改善室

【費用】無料【定員】先着7名

【申込受付】9月1日(火)から

【申込方法】窓口または電話

テーマ：コスモス



※申し込みは、いずれか1回です。

ぬりえサロン



申込

素敵な作品を自分のペースで一緒に作ろう♪

【日時】①9月3日(木) 午前10:30～正午

②9月9日(水) 午後1:30～3:00

③9月29日(火) 午後1:30～3:00

【場所】①介護予防ホール/②③談話スペース(2階)

【費用】無料【定員】①先着12名/②③先着7名

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

体力測定会



申込

定期的に測定してみよう！

【日時】9月16日(水) 午後1:30～2:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着10名【申込受付】9月1日(火)から

【申込方法】窓口または電話

※初回講習会内で行う測定内容と同じです。

チェアピラティス



申込

椅子を使って無理なく鍛えよう！

【日時】9月17日(木)①午前9:15～10:15

②午前10:30～11:30

【講師】古庄 剛(ふるしょう つよし)先生

【場所】①多目的ホール(2階) ②介護予防ホール

【費用】200円 【定員】①先着15名/②先着20名

【申込受付】9月1日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

機能訓練室 初回講習会

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】右面 事業予定・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】先着5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。

フォローアップ講習会

申込

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！

【日時】9月14日(月)午前10:00～10:50

午前11:00～11:50

9月25日(金)午後1:00～1:50

午後2:00～2:50

【場所】機能訓練室

【費用】50円

【定員】先着5名

【申込方法】窓口または電話

骨盤底筋トレーニング教室

申込

姿勢や排尿コントロールに効果的な体操です

【日時】 9月3日(木) 午後1:30~2:30
9日(水) 午前10:30~11:30
28日(月) 午後1:30~2:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 先着20名 【申込方法】 窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

低栄養予防講話



申込

【日時】 I <<食中毒を予防しよう>>

9月4日(金) 午前10:30~11:15
11日(金) 午後1:30~2:15

II <<高齢者の糖尿病>>

9月18日(金) 午前10:30~11:15
25日(金) 午後1:30~2:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着20名

※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

たのしい脳トレ

運動と座学の
2種類あり♪

地域別

【日時】 裏面 事業予定・チラシを参照

①午前10:30~11:15 ②午後1:30~2:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名



看護師講話

健康に役立つ
知識が満載の30分♪

申込

【日時】 <<誤嚥性肺炎予防>>

9月2日(水) 午後2:30~3:00
8日(火) 午前10:30~11:00
14日(月) 午前10:30~11:00
24日(木) 午前11:30~12:00

【場所】 介護予防ホール 【定員】 先着10名

【申込方法】 窓口または電話



機能訓練室の利用	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。

英語講座 ~日常会話編~

申込

日常生活で使える英語を一緒に学ぼう♪

今回は、自己紹介です!

【日時】 9月15日(火)・16日(水)
午前10:30~11:30

【講師】 阿野 晴生(せいしょう)先生

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名 【申込受付】 9月1日(火)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。



大人の漢字ドリル



申込

目指せ漢字王!! 皆で一緒にやってみよう!!

【日時】 9月29日(火) 午前10:30~11:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着16名 【申込受付】 9月16日(水)から

【申込方法】 窓口または電話

お昼の体操

スキマ時間に、
みんなで体操!

自由

【日時】 午後0:15~0:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料 【定員】 先着20名

開催日は 裏面 事業予定をご確認ください。



はつらつ相談

専門職による相談を随時 受付中です。

理学療法士・看護師・管理栄養士が
在籍しております

ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。



協働舎レタスのおいしいパン販売

9月29日(火) 午前11:30~(なくなり次第終了)



【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
(※左記の利用については有料)

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

ホームページ
更新中★



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

