

介護予防センターだより 8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

9月号のおたよりは8月25日(火)発行予定です★



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

引き続き
ご協力下さい♪

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

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。**

対象事業：ふじみんぴんしゃん体操、やさしい体操、
たのしい脳トレ、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

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

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。

※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!!

～オンライン講座～

今日からできるフレイル対策を学ぼう

申込

【日時】8月3日(月)・17日(月)・24日(月) 午後2:00～2:45

【講師】山田実先生 筑波大学 人間系 教授

【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パソコンまたはスマートフォンからZoomで受講

②介護予防センターにてオンライン受講(講師は会場に来ません)

※講義後、20分程度の体操も行います

【定員】①各回先着10名 ②各回先着20名 ※詳しくは、別紙チラシをご参照ください。

テーマは、
日によって異なります

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【費用】無料

※開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。



ネット配信も計画中!
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』。

8月4日(火)・12日(水)

17日(月)・25日(火)



※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

理学療法士が丁寧に指導♪

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

たのしい脳トレ

地域別

継続して行う事で、脳を鍛えましょう♪

運動編と座学編の2種類あります♪

【日時】右面 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

おなか元気教室

NEW!!

申込

おなかの仕組みを学び、
おなか体操で健康を維持しよう！



【日時】8月21日(金)・25日(火)

午前10:30～11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名 【申込受付】8月7日(金)から

【協力】埼玉ヤクルト販売株式会社

※申し込みは、いずれか1回です。

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】8月12日(水)・17日(月)

午前10:30～11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名 【申込受付】8月1日(土)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】8月11日(火)・19日(水)・28日(金)

午後1:30～3:00

【場所】談話スペース(2階) 【費用】無料

【定員】先着7名

【申込受付】7月29日(水)から

【申込方法】窓口または電話

テーマ: りんどう

※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】8月4日(火)・13日(木)・26日(水)

午後1:30～3:00

【場所】談話スペース(2階) 【費用】無料

【定員】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】8月19日(水) 午後1:30～2:30

26日(水) 午前10:30～11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着10名 【申込受付】8月1日(土)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】8月20日(木)①午前9:15～10:15

②午前10:30～11:30

【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】8月7日(金)から 【講師】古庄 剛先生

※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】8月14日(金)午前10:00～10:50

午前11:00～11:50

8月31日(月)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】 8月12日(水) 午後1:30~2:30
31日(月) 午前10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着15名

【申込受付】 8月3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。



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♪

【日時】 8月18日(火) 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】 8月5日(水)から

【申込方法】 窓口または電話



低栄養予防講話

管理栄養士による栄養に関する講話です！



申込

【日時】 I «密を避ける！ 冷凍テクニック。フレイル予防の保存術»

8月7日(金)・14日(金) 午前10:30~11:15

II «骨粗鬆症»

8月21日(金) 午後1:30~2:15、 28日(金) 午前10:30~11:15

【場所】 介護予防ホール 【定員】 先着20名

【申込受付】 8月1日(土)から

※申し込みは、各テーマいずれか1回です。



看護師講話

健康に役立つ
知識が満載の30分♪

申込

【日時】 «不眠について»

8月5日(水)午後2:30~3:00

13日(木)午前11:30~12:00

20日(木)午後2:30~3:00

24日(月)午前11:30~12:00

【場所】 介護予防ホール 【定員】 先着5名

【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

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。



歯科衛生士による 口から始める健口講座

申込

健康の秘訣は、お口から♪

8月3日(月) 午後1:00~1:40

【定員】 先着20名 【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

8月25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)

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。

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