

# 介護予防センターだより 7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



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  
をよろしくお願いいたします！

## 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

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。

## 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

※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

## 七夕笹飾り・短冊作品募集!

皆様の素敵な作品を飾ります。家族そろって皆で作りましょう♪

【作品募集期間】 6月30日(火)まで

※この期間中に作品をご持参ください

NEW!!

【笹飾り展示期間】 7月1日(水)～7月7日(火)

【対象】ふじみ野市民の方

※応募作品の返却はしないため、ご注意ください。

作品見に来てね☆



## ふじみんぴんしゃん体操



皆で一緒に、介護予防!!

【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

※45分間に変更になりました。開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。

## プレミアムぴんしゃん

地域別

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』。

7月1日(水)・6日(月)

14日(火)・22日(水)・27日(月)



## やさしい体操



地域別

理学療法士が丁寧に指導♪  
普段 運動していない方も参加できる内容です。

【日時】右面 事業予定・チラシを参照

①午前10:30～11:30 ②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



## 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運動です♪

【日時】7月8日(水) 午後1:30～2:30

29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15名

【申込受付】7月1日(水)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。



NEW!!

## 介護予防運動指導員による 脳トレ講座

NEW!!

申込

ワンランク上の脳トレを体験しませんか？

【日時】7月7日(火) 午前10:30～11:15

22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】7月1日(水)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】7月8日(水)・14日(火)・31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1日(水)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。

テーマ:カニ・貝



## 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】7月7日(火)・15日(水)・27日(月)

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1日(水)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。



## 体力測定会



申込

定期的に測定してみよう！

【日時】右面 事業予定・チラシを参照

①午前10:30～11:30 ②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。



## 大人の漢字ドリル

NEW!!

申込

目指せ漢字王!! 皆で一緒にやってみよう!!

【日時】7月9日(木) 午後1:30～2:15

17日(金) 午前10:30～11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着10名

【申込受付】7月1日(水)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】各回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！ (月2回まで受講できます)

【日時】右面 事業予定・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5名 【申込方法】窓口または電話



## 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】①7月18日(土) 午前10:30～11:30

②7月30日(木) 午後1:30～2:30

【講師】古庄 剛 先生(理学療法士/ピラティスインストラクター)

【場所】介護予防ホール 【費用】200円

【定員】先着20名 【申込受付】7月8日(水)から

※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】7月21日(火) 午前10:30～11:30

【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】先着20名

【申込受付】7月8日(水)から

NEW!!



## 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！

身体のためになる話がギュッと詰まった講座です。

申込

【日時】I <<熱中症予防の食事>>

7月3日(金) 午後1:30～2:15

10日(金) 午前10:30～11:15

II <<災害時の食事>>

7月17日(金) 午後1:30～2:15

31日(金) 午前10:30～11:15



【場所】介護予防ホール

【定員】先着20名

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、1テーマ1回です。



## 看護師講話



申込

健康に役立つ知識が満載の30分♪

【日時】

I <<介護予防センターでのセルフケア>>

7月2日(木)午前11:15～11:45

6日(月)午後2:30～3:00

14日(火)午前11:30～12:00

II <<血圧測定について>>

7月22日(水)午後2:15～2:45

27日(月)午前11:15～11:45

【場所】介護予防ホール 【定員】先着20名

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、1テーマ1回です。

## 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

※自由参加講座になりました  
開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。

## 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

7月28日(火) 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

