

# ふじみ野市立 介護予防センターだより 6月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会  
令和3年

**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。地域制限はありません。 **自由** … 当日来館で自由に参加できます

## ふじみんぴんしゃん体操 **地域別**

【日時】※開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。

- ◆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】30名

| 対象地域   | 利用曜日    |
|--------|---------|
| ①霞ヶ丘   | 月曜日、木曜日 |
| ②上福岡、西 | 火曜日、金曜日 |
| ③上記以外  | 水曜日、土曜日 |

### 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  
『ふじみんお口ぴんしゃん体操』

6月9日(水)・15日(火)  
23日(水)・28日(月)



## 歴史講座 ～「名所江戸百景」に描かれた江戸の町～

【日時】6月28日(月)・30日(水)  
午後1:30～3:00

## 押してみよう！ はじめてのツボ講座

【日時】6月23日(水)  
午前10:30～11:00

鍼灸師と一緒に、セルフケアに使えるツボの場所や効果について楽しく学びませんか？

【場所】介護予防ホール【費用】無料  
【定員】先着10名【申込受付】6月15日(火)から



【センターからのお知らせ】

引き続き  
ご協力下さい♪

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

- ★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。
- ★2階 談話スペースの食事や長時間の利用はお控えください。
- ★栄養改善室の貸し出しは、中止しております。
- ★おたよりは毎月25日(休館日の場合は翌日)発行予定です。
- ★申込講座で受付日の記載がないものは受付中です。

## ハミングで歌おう♪ ～懐かしのメロディ～ **申込**

NEW !!

美声のために、ストレッチや呼吸トレーニングをした後に、懐かしのメロディをハミングします。

【日時】6月10日(木)・24日(木)  
午前10:30～11:15

【講師】村田佑子氏  
【場所】介護予防ホール  
【費用】無料【定員】先着30名  
【申込受付】6月3日(木)から  
※申し込みはいずれか1回です。

オンライン  
講座です



## 介護予防のための 足に関わる機能測定会 **申込**

NEW !!

【日時】6月4日(金)・11日(金)・18日(金)  
第1部：午後1:00～ 第2部：午後2:20～  
第3部：午後3:40～\*60分程度

【場所】介護予防ホール/機能訓練室  
【費用】無料【定員】先着15名  
【申込受付】受付中



※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。



【講師】久染健夫氏  
【場所】介護予防ホール【費用】無料  
【定員】先着20名【申込受付】6月18日(金)から  
※申し込みはいずれか1回です。

**申込**

**申込**

NEW !!



**ふじみん介護予防手帳活用術** **申込**

**テーマ：みんなで介護予防を考えよう編**

【日時】 6月16日(水)午後1:30～3:00

【場所】 交流活動室(2階) 【費用】 無料

【定員】 先着5名【申込受付】 6月9日(水)から

**やさしい体操** **運動強度：1** **申込**

【日時】 6月14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30名【申込受付】 6月8日(火)から

**美容講座** **申込**

**テーマ：自分でできるハンドトリートメント**

【日時】 6月19日(土)午後1:30～2:30

【講師】 ケアビューティスト平野 伶奈 氏

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着20名

【費用】 無料 【申込受付】 6月10日(木)から

**みんなで七夕を飾ろう！** **NEW !!** **申込**

【日時】 ①6月10日(木)・24日(木)  
午後1:00～2:30

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着10名

【費用】 無料 【申込受付】 6月3日(木)から

※申し込みは、どちらか1日でも両日でも可能です。

**筋力向上  
トレーニング教室** **運動強度：3** **申込**

【日時】 ①6月3日(木)②7日(月)③16日(水)  
①②午前10:30～11:30  
③午後1:30～2:30

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着30名

【費用】 無料 【申込受付】 5月26日(水)から

※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**

【日時】 ①6月2日(水)②22日(火)③26日(土)  
①③午後1:30～2:15  
②午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着30名

【費用】 無料 【申込受付】 5月26日(水)から

※申し込みは、いずれか1回です。

**足腰ラクラク体操** **運動強度：2** **申込**

【日時】 ①6月4日(金)②23日(水)  
③28日(月)  
①③午前10:30～11:30  
②午後1:30～2:30

※申し込みは、いずれか1回です。

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 6月1日(火)から

**映画観賞会** **申込**

題名：百万長者と結婚する方法  
(1953年アメリカ)

【日時】 6月12日(土)  
①午前10:30～12:05②午後1:00～2:35

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 6月7日(月) から

※申し込みは、いずれか1回です。

**みんなで楽しく  
新聞ちぎり絵教室** **全4回  
コース制** **申込**

【日時】 6月3日(木)、7月1日(木)  
8月5日(木)、9月2日(木)  
午後1:30～3:00 **NEW !!**

【対象】 新聞ちぎり絵講座に参加した事がある方

【講師】 大澤 和子 氏

【場所】 介護予防ホール・交流活動室(2階)

【費用】 無料

【定員】 先着8名 【申込受付】 5月26日(水)から

※「新聞ちぎり絵講座」に参加される方は、  
申込できません。

※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

**お昼の体操** **スキマ時間に、  
みんなで体操！** **自由**

【日時】 毎週水曜日  
午後0:15～0:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料【定員】 先着30名



## 低栄養予防講話

申込

- ①食中毒予防～家庭でできる衛生管理～  
②③上手に食欲増進～薬味とハーブの世界～

【日時】①6月11日(金)  
②6月18日(金)  
③6月25日(金)



①②午前10:30～11:15  
③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】6月1日(火)から  
※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

## 骨盤底筋トレーニング教室

申込

【日時】①6月2日(水)②9日(水)  
③21日(月)  
①③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30名【申込受付】5月25日(火)から  
※申し込みは、いずれか1回です。

## 終活のすすめ



申込

### テーマ：介護編

【日時】6月16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20名【申込受付】6月9日(水)から  
【協力】ふくし総合相談センターにじいろ

＊7月も同じテーマの講座を予定しています

## 健康相談

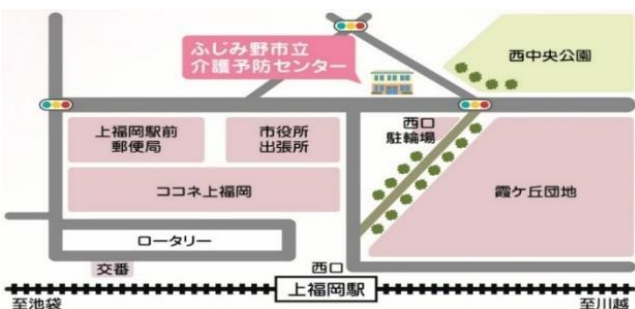
理学療法士・看護師・管理栄養士  
が個別の相談を承ります。



ふじみ野市PR大使  
「ふじみん」

ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。

【利用対象】市内在住の65歳以上の方  
(利用登録が必要です)



## 新聞ちぎり絵講座

申込



【日時】6月17日(木) 午後1:30～3:00

【講師】大澤 和子 氏

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着10名【申込受付】5月26日(水)

※「みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室」に  
参加される方は、申込できません。

## 看護師講話

※申し込みは、  
いずれか1回です。

申込

### テーマ：熱中症について



【日時】6月29日(火)・30日(水)  
午前10:30～11:15

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着30名【申込受付】6月21日(月)から

## 【機能訓練室の利用について】

【費用】50円

【自由開放】



地域別

受付時間：午前9:00～11:10  
午後1:00～3:10

## 【初回講習会】

申込

初めてご利用される方は、参加が必須です。

【日時】①6月7日(月)②17日(木)  
③25日(金)

①午後1:00～3:00②③午前10:00～正午

【定員】先着5名【申込受付】5月31日(月)から

## 【フォローアップ講習会】

申込

再度トレーニング機械の使い方を学びます。

【日時】6月11日(金)・21日(月)・30日(水)

【定員】先着5名【申込受付】5月31日(月)から

※詳しくは、別紙チラシ・日程表を参照下さい。

## 協働舎レタスのおいしいパン販売



6月22日(火)午前11:30～(なくなり次第終了)

## ふじみ野市立 介護予防センター

住 所：〒356-0006 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 率優会

ホームページ  
更新中★



ふじみ野市PR大使  
「ふじみん」