

ふじみ野市立 介護予防センターだより 5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』

5月10日(月)・18日(火)
26日(水)・31日(月)



美容講座

NEW !!

申込

テーマ：マスクメイク術

【日時】 5月15日(土)
午前10:30～11:30

【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【費用】 無料

【定員】 先着20名【申込受付】 5月10日(月)から



大人のオンライン工場見学

～キリンビバレッジ湘南工場編～

申込

オンライン(YouTube)で『午後の紅茶』ができるまでの秘密を見に行きませんか？

【日時】 5月21日(金)・29日(土)
午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール/多目的ホール(2階)

【費用】 無料 【定員】 先着50名

【申込受付】 5月11日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。



歩いてリフレッシュ！

新緑のさわやかな公園で心と身体をいやしに来ませんか？

申込

【日時】 5月12日(水)・19日(水)・26日(水)
午前10:30～11:45

【場所】 介護予防ホール、西中央公園

【費用】 無料

【定員】 先着7名【申込受付】 5月7日(金)から

※申し込みはいずれか1回です。



歯科衛生士による 口から始める健口講座

申込

テーマ：オーラルフレイルって何ですか？

【日時】 5月7日(金) 午後1:30～2:20

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 4月27日(火)から

【協力】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口

今からの生き方・上手な話し方

申込

テーマ：気のお話

【日時】 5月18日(火)
午前10:30～11:30

【講師】 榎本 當子 氏

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 5月13日(木)から



【センターからのお知らせ】

★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。

引き続き
ご協力下さい♪



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

初心者編：介護予防手帳の使い方講座

【日時】5月19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】5月13日(木)から

ハーバリウム講座

申込

ハーバリウムボールペンを作ろう！

【日時】5月18日(火)

午前10:30～12:00

【講師】あとりえRudbeckia Eiko 氏

【場所】交流活動室(2階) 【費用】700円

【定員】先着5名【申込受付】5月7日(金)から

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30名

※日程は、
右面カレンダーを
確認下さい

足腰ラクラク体操

運動強度：2

申込

【日時】①5月17日(月)②27日(木)
③31日(月)

①②午前10:30～11:30

③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】5月11日(火)から

ぬりえサロン

申込

【日時】5月10日(月)・19日(水)
午後1:30～3:00

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着15名【申込受付】4月30日(金)から

大人の塗り方教室



テーマ：①りんご(初めての方) ②なす

【日時】5月11日(火)・27日(木)

午後1:30～3:00

【場所】多目的ホール(2階)【費用】無料

【定員】先着8名【申込受付】4月30日(金)から

※ぬりえサロン、大人の塗り方教室あわせて、申し込みは、いずれか1回です。

【日時】5月20日(木) 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】5月14日(金)から

筋力向上
トレーニング教室

運動強度：3

申込

【日時】①5月10日(月)②13日(木)③24日(月)

①午前10:30～11:30

②③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】4月28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】①5月8日(土)②14日(金)③22日(土)

①午後1:30～2:15

②③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】4月27日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

折り紙サロン

テーマ:蓮の花

申込

【日時】①5月11日(火)②13日(木)

①午前10:00～11:30

②午後1:30～3:00

【場所】多目的ホール(2階) 【費用】無料

【定員】先着10名【申込受付】5月6日(木)から

※申し込みは、いずれか1回です。



体力測定会



申込

【日時】5月28日(金) 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】5月20日(木)から

※初回講習会内で行う測定内容と同じです。

最先端技術を学ぼう！

申込

テーマ：スマホ機能の基礎知識

【日時】5月25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30名【申込受付】5月19日(水) から

※4月に参加していない方が対象です。



大人の漢字ドリル

漢字

申込

【日時】5月1日(土) 午後1:30～2:15

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着16名

※4月に参加していない方が対象です。

低栄養予防講話



申込

【日時】

①②骨粗しょう症について

①5月7日(金)午前10:30～11:15

②5月14日(金)午後1:30～2:15

③④オシャレカフェ飯でフレイル予防

③5月21日(金)午後1:30～2:15

④5月28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20名 ※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

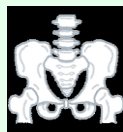
申込

【日時】①5月11日(火)②12日(水)

③15日(土)

①午前10:30～11:30

②③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6日(木)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：終活について

【日時】5月13日(木)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】5月7日(金)から

【協力】ふくし総合相談センターにじいろ

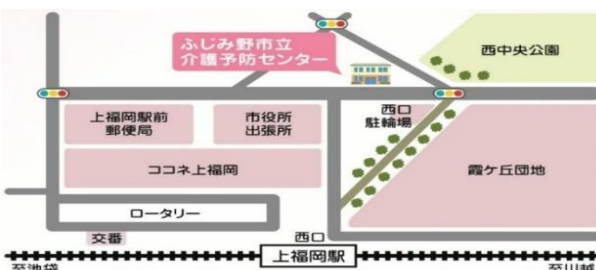
※4月に参加していない方が対象です。

協働舎レタスのおいしいパン販売

5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)



新聞ちぎり絵講座

申込



【日時】5月6日(木)・20日(木)

午後1:30～3:00

【講師】大澤 和子 氏

※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10名

看護師講話

※申し込みは、
いずれか1回です。

申込

テーマ：血圧について

【日時】①5月24日(月)②26日(水)

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30名【申込受付】5月18日(火)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】①5月6日(木)②17日(月)

③27日(木)

①午前10:00～正午②③午後1:00～3:00

【定員】先着5名

【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】5月7日(金)・20日(木)・31日(月)

【定員】先着5名

※詳しくは、別紙チラシ・日程表を参照下さい。

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。



ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。

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) 社会福祉法人華僑会

ホームページ
更新中★



ふじみ野市PR大使
「ふじみん」