

ふじみ野市立 介護予防センターだより 7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』

7月6日(火)・12日(月)
21日(水)・27日(火)



押してみよう！ はじめてのツボ講座

申込

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

【日時】7月15日(木)・20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15名【申込受付】7月6日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

※6月に参加していない方が対象です。



センター長就任のご挨拶



小島 剛

ご利用者の皆さま、地域の皆さまに、これまでと変わらぬ親しみやすさでご利用いただき、健康で生き生きとした生活を送っていただけますよう運営していけたらと思います。

不慣れな点多いためご不便をお掛けする事もあるかもしれませんが、職員一同頑張ってまいります。よろしくお願いいたします。

体力測定会



申込

ご自身の体力をチェックして、日頃の運動習慣を見直すきっかけ作りをしませんか？

【日時】7月12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5名【申込受付】7月2日(金)から

※初回講習会内で行う測定内容と同じです。



【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。

テーマ：あなたらしい最期を考える編

【日時】 7月14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】 7月7日(水)から



お昼の体操

スキマ時間に、
みんなで体操！

自由

【日時】 左のカレンダーをご参照ください。

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

筋力向上
トレーニング教室

運動強度：3

申込

筋力と柔軟性を高め、ケガをしにくい体づくりをしませんか？

【日時】 ①7月8日(木)②19日(月)

③28日(水)

①③午後1:30～2:30

②午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着30名

【費用】 無料【申込受付】 6月30日(水)から

※申し込みは、いずれか1回です。



映画鑑賞会

申込



題名：街の灯 1932年：アメリカ

【日時】 7月17日(土)

午前10:30～12:00

午後1:00～2:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 7月13日(火) から

※申し込みは、いずれか1回です。

歴史講座

～「名所江戸百景」に描かれた江戸の町～

浮世絵の『名所江戸百景』を基にそれぞれの
町の成り立ちや特色を探ります。

【日時】 7月26日(月)・30日(金)

午後1:30～3:00

体をいたわりながら、
全身の筋肉を緩めていきます。

【日時】 7月9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30名【申込受付】 6月30日(水)から



骨盤底筋トレーニング教室

申込

【日時】 ①7月5日(月)②16日(金)

③21日(水)

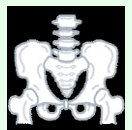
①午前10:30～11:30

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】 6月29日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

ハミングで歌おう♪
～懐かしのメロディ～

申込

ストレッチや呼吸トレーニングもします。

【日時】 7月8日(木)・29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】 7月1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

足腰ラクラク体操

運動強度：2

申込

足腰の筋力と柔軟性を高めましょう！！

【日時】 7月2日(金)・7日(水)・26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28日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。



申込

【講師】 久染健夫(ひさぞめ たけお)氏

【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15日(木)から

※6月の内容とは、異なります。

※申し込みはいずれか1回です。

低栄養予防講話

申込

食品ロスについて考える

【日時】①7月2(金)②9日(金)
①午後1:30～2:15
②午前10:30～11:15



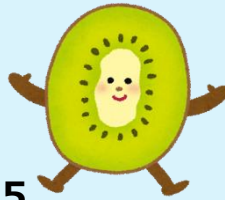
【場所】介護予防ホール 【費用】無料
【定員】先着20名【申込受付】6月25日(金)から
※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

スペシャル栄養講座

申込

①骨粗しょう症
②フレイル予防

【日時】①7月16日(金)
②7月30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30名【申込受付】7月8日(木)から

終活のすすめ



申込

テーマ：介護編

【日時】7月14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】7月5日(月)から
【協力】ふくし総合相談センターにじいる
※6月に参加していない方が対象です。

健康相談

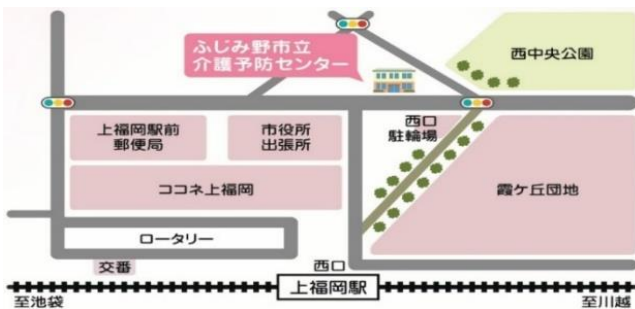
理学療法士・看護師・管理栄養士
が個別の相談を承ります。



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】7月29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】7月21日(水)



※「みんなで楽しく新聞ちぎり絵教室」に
参加されている方は、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：誤嚥性肺炎について（基礎編）

【日時】7月27日(火)・28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】7月20日(火)から



機能訓練室の利用について

【費用】50円

【自由開放】

受付時間：午前9:00～11:10
午後1:00～3:10



地域別

初回講習会

初めてご利用される方は、参加が必須です。

【日時】①7月7日(水)・19日(月)
午後1:00～3:00

【定員】先着5名【申込受付】6月29日(火)から

フォローアップ講習会

再度トレーニング機械の使い方を学びます。

【日時】7月3日(土)・16日(金)
29日(木)

【定員】先着5名【申込受付】6月25日(金)から
※詳しくは、別紙チラシ・日程表を参照下さい。

申込

申込

協働舎レタスのおいしいパン販売

7月27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



(指定管理者) 社会福祉法人奉優会

ホームページ
更新中★



ふじみ野市PR大使
「ふじみん」