

ふじみ野市立 介護予防センターだより10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。

抽選

事前に申込み、当選者のみご参加いただけます。

自由

自由に参加できます。

医師による介護予防のためのミニ講座

骨粗しょう症 ～脊椎圧迫骨折編～

整形外科医から骨粗しょう症の原因などを学び、骨を丈夫に保って健康を目指しましょう。

申込



【日時】10月29日(金)13:30～14:00

【講師】鶴ヶ岡医院院長 矢鋪 素久氏

(オンラインで登壇予定です)

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名【申込受付】10月18日(月)から

自宅からZoomで参加されたい方は

【費用】無料 【定員】なし

受付方法：メールにて申してください。

fujimino-yobou@foryou.or.jp

※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。



～新職員紹介～

総合職 梅 栄(めいろん)

中国の内モンゴルから参りました。介護予防センターの仕事は初めてで初めのうちはご迷惑をおかけすることもあります。宜しくお願いします。



協働舎レタスのおいしいパン販売

10月26日(火) 11:30～ (なくなり次第終了)



【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。

【利用対象】ふじみ野市内在住の65歳以上の方(利用登録が必要です)

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

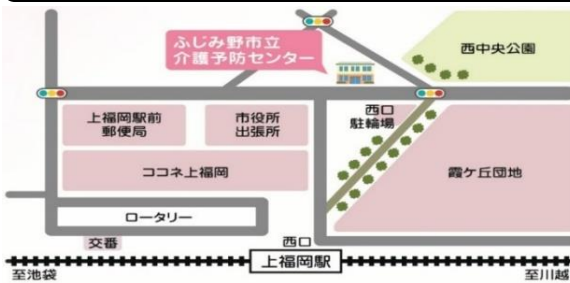
ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

検索

(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会



ホームページも
ぜひ見てね☆





10月の申込講座一覧



申込

* 場所表記・・・『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール
『栄改』：栄養改善室

* 申し込みは、ひとつの講座・ひとつのテーマにつき1回です。

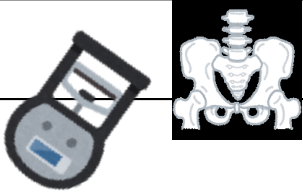
教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場 所	受付 開始日	備考
終活のすすめ	10/7(木)	10:30～11:30	20名	介木	9/28(火)	『成年後見制度について』 協力:ふじみ野市 成年後見センター
低栄養予防講話	①10/8(金) ②10/22(金)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	30名	介木	10/1(金)	『脂質異常症』
ハミングで歌おう♪ ～懐かしのメロディ～	10/14(木) 10/28(木)	10:30～11:15	30名	介木	10/7(木)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
看護師講話	10/19(火) 10/23(土)	10:30～11:30	30名	介木	10/11(月)	『認知症について』
ふじみん介護予防 手帳活用術	10/23(土)	13:30～15:00	10名	介木	10/14(木)	『あなたらしい 最期を考える編』
歴史講座 ～名所江戸百景に 描かれた江戸の町～	10/25(月) 10/28(木)	13:30～15:00	20名	介木	10/19(火)	『江戸の高台 ～下谷・王子 編～』 講師：久染健夫 氏

その他の講座

講座名	開催日	時間	定員	場 所	受付 開始日	備考
美容講座 ～化粧品取扱い について～	10/9(土)	10:30～11:30	20名	介木	10/5(火)	講師：平野れいな 氏 ※メイクアップは 行いません
みんなのぬりえ	①10/13(水) ②10/26(火)	①13:30～15:00 ②10:30～12:00	10名	介木	10/6(水)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室 	①10/13(水) ②10/26(火) (全2回)	①13:30～15:00 ②10:30～12:00	8名	介木	10/6(水)	※『みんなのぬりえ』と 同時申込はできません 講師：安達徹 氏 ※両日ご参加下さい
押してみよう！ はじめてのツボ講座	①10/14(木) ②10/27(水)	①13:30～14:30 ②10:30～11:30	15名	介木	10/8(金)	『“プチ不調”の対処法』
映画鑑賞会 ～日本映画～ 	10/15(金)	①10:30～12:20 ②13:00～14:50	30名	介木	10/12(火)	『晩春』 (1949年：日本)
映画鑑賞会 ～洋画～	10/16(土)	①10:30～12:05 ②13:00～14:35	30名	介木	10/12(火)	『私を野球につれてって』 (1949年：アメリカ)
新聞ちぎり絵講座	10/21(木)	13:30～15:00	10名	介木	10/13(水)	※コース制参加中の方は 申込できません 講師：大澤和子 氏

運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
筋力向上 トレーニング教室	10/2(土) 10/25(月)	10:30～11:30	30名	介木	9/27(月)	【運動強度:3】
機能訓練室 初回講習会	10/4(月) 10/22(金)	10:00～12:00	5名	介木 機訓	9/27(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
機能訓練室 フォローアップ 講習会	10/8(金)	10:00～10:50 11:00～11:50	5名	機訓	 9/27(月)	費用：50円 再度、トレーニング器械の 使い方を学びます ※申込は2回までです
	10/13(水)	13:00～13:50 14:00～14:50	5名	機訓		
	10/28(木)	10:00～10:50 11:00～11:50	5名	機訓		
歩いて リフレッシュ！	10/6(水) 10/13(水) 10/20(水)	10:30～11:45	7名	介木 公園	9/29(水)	介木にて準備運動後、西中 央公園を歩きます
骨盤底筋 トレーニング教室	①10/8(金) ②10/18(月)	①13:30～14:30 ②10:30～11:30	30名	介木	9/30(木)	
体力測定会	10/11(月) 10/30(土)	13:30～14:30	5名	介木	10/2(土)	
足腰ラクラク体操	10/11(月) 10/12(火)	10:30～11:30	30名	介木	10/5(火)	【運動強度:2】
やさしい体操	10/27(水)	13:30～14:30	30名	介木	10/20(水)	【運動強度:1】

ふじみんぴんしゃん体操

地域別

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

【日時】※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

◆朝ぴんは 9:15～10:00

◆夕ぴんは 15:15～16:00

【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

プレミアムぴんしゃん 歯科衛生士による『ふじみんお口ぴんしゃん体操』

夕ぴんでもプレミアムぴんしゃんを開始します！！

10月4日(火)夕ぴん・13日(水)朝ぴん・19日(火)朝ぴん・25日(月)朝ぴん

※夕ぴんのプレミアムぴんしゃん(15:15～16:15)は、お口ぴんしゃんを先に行います。



お昼の体操

スキマ時間に、みんなで体操！

自由

【日時】※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

【場所】介護予防ホール

12:15～12:45

【費用】無料【定員】先着30名

機能訓練室 自由開放

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。
※初めて利用する方は『初回講習会』受講が必須です。

地域別

【利用時間】9:00～12:00、13:00～16:00 (最終受付は11:10、15:10まで)

【場所】機能訓練室 【費用】50円 【定員】最大7名まで(混雑時はお待ちいただきます)