

# ふじみ野市立 介護予防センターだより 9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。

**ZOOMでつながろう！！**  
100人体操スローエアロビック

**申込**

**NEW!!**  
ご自宅からZOOMでの参加者受付中！  
【日時】9月3日(金) 10:30～11:15  
【講師】東京都エアロビック連盟 浅山美樹氏 他  
※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

介護予防センターで参加されたい方は  
【費用】無料 【定員】先着20名  
【申込受付】8月27日(金)から



**毎日楽しく介護予防**  
筋トレ・口(くち)トレ・脳トレのススメ

**申込**

**NEW!!**  
ZOOMオンライン講座  
健康寿命延伸のためのポイントや体づくりを学びます。  
【日時】9月25日(土) 14:00～16:00  
【主催】TJUP(埼玉東上地域大学教育プラットフォーム) 地域交流委員会  
【講師】文京学院大学 教授 大橋幸子氏 他  
【場所】介護予防ホール・他 【費用】無料  
【定員】先着50名 【申込受付】9月15日(水)から  
※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

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

【日時】10月7日(木)、11月4日(木)  
12月2日(木)、1月6日(木)  
13:30～15:00  
【対象】新聞ちぎり絵講座に参加済みの方  
※新聞ちぎり絵講座への同時申込は出来ません。  
【講師】大澤和子氏 【場所】介護予防ホール  
【費用】無料 【定員】12名  
【抽選受付】9月21日(火) 22日(水) 24日(金)  
【抽選日】9月29日(水) ※公開で行います。  
※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

～新職員紹介～  
総合職 **河原 剛(つよし)**  
今までは特別養護老人ホームで働いており、介護予防事業は初めてになります。早く皆さんの仲間になれるよう頑張ります。  
総合職 **原澤 千尋(ちひろ)**  
早いもので着任から3ヶ月が過ぎました。皆さんの日々の元気と笑顔を支えてゆけるよう、私自身も考え、楽しみながら努めて参ります！



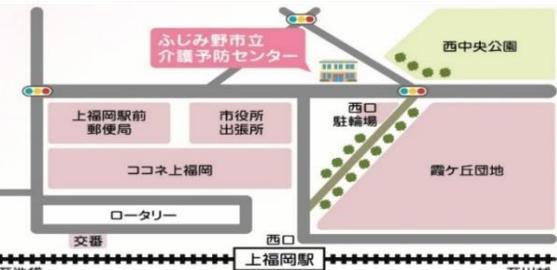
協働舎レタスのおいしいパン販売  
9月28日(火) 11:30～ (なくなり次第終了)

**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。

【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☆



\* 場所表記・・・『介ホ』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多ホ』：多目的ホール  
 \* 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
看護師講話	①9/8(水) ②9/9(木)	13:30~14:15	30名	介ホ	9/1(水)	『感染症予防』
低栄養予防講話①	①9/3(金) ②9/10(金)	①13:30~14:15 ②10:30~11:15	30名	介ホ	8/31(火)	『免疫力UPの食事』
低栄養予防講話②	①9/17(金) ②9/24(金)	①13:30~14:15 ②10:30~11:15	20名	介ホ	9/10(金)	『炊飯器で簡単料理』 (実演あり)
ふじみん介護予防 手帳活用術	9/30(木)	13:30~15:00	10名	介ホ	9/16(木)	『みんなで介護予防編』
 終活のすすめ	9/15(水)	13:30~14:30	20名	介ホ	9/8(水)	『医療編』 ※8月に参加していない 方が対象です。 協力：ふくし総合相談 センターにじいろ
ハミングで歌おう♪ ～懐かしのメロディ～	①9/9(木) ②9/30(木)	10:30~11:15	30名	介ホ	9/1(水)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
歴史講座 ～名所江戸百景に 描かれた江戸の町～	①9/27(月) ②9/29(水)	13:30~15:00	20名	介ホ	9/14(火)	『江戸湊と東海道』 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 ～パーソナルカラー 講座～	9/11(土)	13:30~14:30	20名	介ホ	9/3(金)	『自分に似合う色を 知ろう!』 持ち物：鏡 講師：平野れいな 氏
押してみよう! はじめてのツボ講座	①9/14(火) ②9/22(水)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	15名	介ホ	9/7(火)	『“プチ不調”の対処法』
新聞ちぎり絵講座	9/16(木)	13:30~15:00	10名	介ホ	9/9(木)	※コース制参加中の方は 申込できません 講師：大澤和子 氏
みんなのぬりえ	①9/10(金) ②9/28(火)	13:30~15:00	10名	介ホ	9/2(木)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
 ぬりえ教室	9/10(金) 9/28(火) (全2回)	13:30~15:00	8名	介ホ	9/2(木)	※『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
 映画鑑賞会	9/18(土)	①10:30~12:30 ②13:00~15:00	30名	介ホ	9/13(月)	『ローマの休日』 (1953年:アメリカ)

# 運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
やさしい体操	①9/1(水) ②9/28(火)	10:30~11:30	30名	介ホ	8/25(水)	【運動強度:1】 
足腰ラクラク体操	①9/2(木) ②9/6(月) ③9/8(水)	10:30~11:30	30名	介ホ	8/26(木)	【運動強度:2】 
筋力向上 トレーニング教室	①9/21(火) ②9/22(水) ③9/27(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	9/14(火)	【運動強度:3】 
骨盤底筋 トレーニング教室	①9/13(月) ②9/15(水) ③9/16(木)	①13:30~14:30 ②③10:30~11:30	30名	介ホ	9/6(月)	
体力測定会	9/13(月)	10:30~11:30	5名	介ホ	9/3(金)	
機能訓練室 初回講習会	①9/6(月) ②9/29(水)	①13:00~15:00 ②10:00~12:00	5名	介ホ 機訓	8/31(火)	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	①9/9(木) ②9/24(金) ③9/30(木)	①②13:00~13:50 ①②14:00~14:50 ③10:00~10:50 ③11:00~11:50	5名	機訓	8/31(火)	費用：50円 再度、トレーニング器械 の使い方を学びます <b>※申込は2回までです</b>

## ふじみんぴんしゃん体操

### 地域別

皆で一緒に介護予防!! プレぴんもあるよ♪

【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** 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』

9月1日(水)・7日(火)・13日(月)・22日(水)・28日(火)



## お昼の体操

スキマ時間に、みんなで体操!

【日時】 **※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。**

12:15~12:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料【定員】 先着30名



自由

## 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)