



介護予防センターだより 10月号

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。

太極拳入門

申込

【日時】①10月14日(金)13:30~14:30

②10月29日(土)13:30~14:30

【申込受付】10月6日(木)から

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着各15名

心と呼吸と身体の調和を感じよう！



スローエアロビック

申込

みんなで楽しく！レッツエクササイズ！

【日時】①10月11日(火)10:30~11:30

②10月25日(火)10:30~11:30

【申込受付】10月4日(火)から

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】先着各20名



多世代交流

～フードロスの取り組み～

《フードロス》への取り組み企画！

地域の子どもたちと一緒に
ぴんしゃん体操や脳トレを楽しんだ後に
食材を有効活用した
おいしいお昼ご飯を提供します！

※詳しくは、チラシをご参照ください。

【日時】10月15日(土)10:30~13:00

【申込受付】10月7日(金)から

【場所】介護予防ホール

【費用】100円

【定員】先着15名

(センター登録者)

【持ち物】飲み物・タッパー

主催：ふじみ野市高齢福祉課・地域福祉課
ふくし総合相談センターよりそい

申込

嬉しいお土産付き♪♪



歩いて リフレッシュ

美しい歩き方を
学びませんか？

申込

【日時】10月 5日(水)・12日(水)・19日(水)

すべて10:30~11:45

【申込受付】9月29日(木)から【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着各7名



健康相談

理学療法士・看護師・保健師
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。



協働舎レタスのおいしいパン販売

10月25日(火)

11:30～(なくなり次第終了)



【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)

お便りは
毎月25日
発行予定です

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

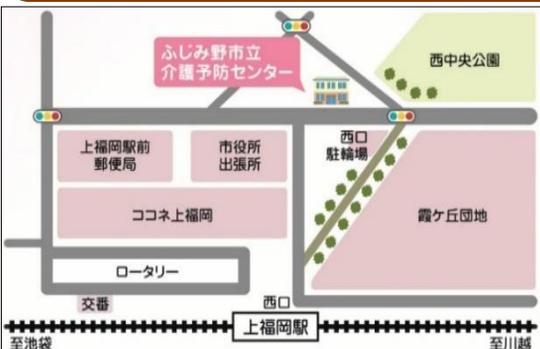
開館時間：午前9時～午後5時

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





10月の申込講座

* 『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール 『交活』：交流活動室
 * 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。(フォローアップ講習会は、除く)

運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
機能訓練室 フォローアップ講習会	10/12(水) 10/26(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	9/27(火)	費用：50円 再度、トレーニング機器の使い方 を学びます 申込は2回までです
	10/20(木)	①10:00~10:50 ②11:00~11:50				
機能訓練室 初回講習会	10/8(土) 10/11(火)	13:00~15:00	各 5名	介木 機訓	9/27(火)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
足腰ラクラク体操	10/17(月) 10/26(水)	10:30~11:30	各 40名	介木	10/11(火)	【運動強度:2】
体力測定会	10/18(火)	10:30~11:30	各 10名	介木	10/12(水)	
	10/22(土)					
筋力向上 トレーニング教室	10/22(土)	13:30~14:30	各 30名	介木	10/17(月)	【運動強度:3】
	10/24(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30				

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
ボイストレーニング	10/13(木)	10:30~11:15	40名	介木	10/5(水)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
中国語講座	10/21(金)	13:30~14:30	10名	交活	10/13(木)	『超入門編』
漢(おとこ)の 低栄養予防講話	10/28(金)	10:30~11:30	20名	介木	10/14(金)	お総菜でもバランス食手軽な食 事の揃え方(血圧、脂質異常 症、血糖値対策) ※男性限定
歌声広場	10/27(木)	10:30~11:30	40名	介木	10/18(火)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏
脳トレ講座 (座学編)	10/28(金)	13:30~14:15	20名	介木	10/21(金)	脳を活性化させるような問題を 解きます。 ※9月に参加していない人
脳トレ講座 (運動編)	10/31(月)	10:30~11:15	40名	介木	10/24(月)	介護予防運動指導員による体 を使った脳トレです。

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
みんなのぬりえ	10/3(月) 10/12(水)	13:30~15:00	各 10名	介木	9/28(水)	※『ぬりえ教室』と同時申込はできません
ぬりえ教室 (両日ご参加ください)	10/3(月) 10/12(水)	13:30~15:00	8名	介木	9/28(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

自由参加講座(何回でも参加可能です。)

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	10/3(月)	10:30~11:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度:1】
	10/4(火)					
低栄養予防講話	10/7(金)	13:30~14:30	先着 各 40名	介木	なし	認知症予防
	10/21(金)	10:30~11:30				上手なたんぱく質の取り方
映画鑑賞会	10/8(土)	10:30~11:55	先着 各 50名	介木	なし	『黄金狂時代』 1925年 監督・脚本・出演 チャールズ・チャップリン
	10/14(金)					
	10/31(月)	13:30~14:55				
看護師講話	10/17(月)	13:30~14:30	先着 各 50名	介木	なし	『感染予防』について
	10/29(土)	10:30~11:30				

ふじみんぴんしゃん体操

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

自由

【日時】 ◆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 【費用】 無料 【定員】 50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』

プレミアムぴんしゃんは通常より約15分延長して行います！

10月3日(月)朝ぴん・12日(水)夕ぴん・19日(水)朝ぴん・24日(月)夕ぴん

※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

自由

スキマ時間に、みんなで体操！

【時間】 12:15~12:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 先着50名



※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

機能訓練室 自由開放

自由

【利用時間】 9:00~12:30
13:00~16:30

【場所】 機能訓練室

【費用】 50円 【定員】 最大10名まで

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めての利用には『初回講習会』受講が必須です。



三二講座

申込なしで、気軽に参加できます。

自由

【時間】 16:00~16:20

※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 【費用】 無料 【定員】 先着50名

