



介護予防センターだより 4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。

漢(おとこ)の 低栄養予防講話

男子
限定!

申込

より強い筋肉を作る！効果的なたんぱく質のとり方

【日時】4月22日(金)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】4月8日(金)から



体力測定会

申込

【日時】①4月18日(月)②4月25日(月)

③4月30日(土)

①13:30~14:30

②③10:30~11:30

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】各10名

【申込受付】4月11日(月)から



体力測定に参加しませんか？

年度の初めに、体力測定をして**健康づくり・
体力づくり**そして、**生活習慣を見直す**
きっかけづくりをしませんか？

体力測定は、**バランス力、足の筋力、移動能力、
全身の筋力**を評価します。

3~4ヶ月ごとの定期的な測定をお勧めします。



体力測定の結果をグラフにしてお渡しします。

新しい職員の紹介

タタニ ミキコ

多谷美紀子 (総合職)



皆さまと同じく市内在住です。センター内でも、ご近所などでも見かけた際には、お気軽にお声かけ頂けたら嬉しいです。宜しくお願いします。

ふじみ野市PR大使『ふじみん』



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。



協働舎レタスのおいしいパン販売
4月26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

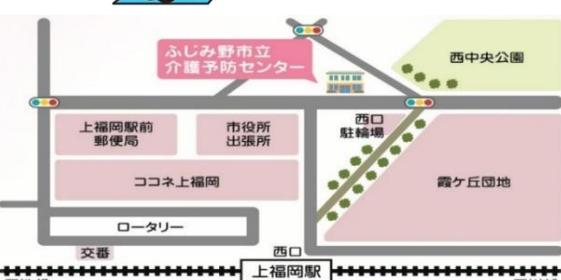
開館時間：午前9時~午後5時

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](#)



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会





4月の申込講座



* 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
『栄改』：栄養改善室 『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 初回講習会	4/2(土) 4/7(木) 4/15(金)	10:00～12:00	各 5名	介ホ 機訓	3/28(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
やさしい体操	4/4(月) 4/5(火)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	3/28(月)	【運動強度：1】
足腰ラクラク体操	4/6(水) 4/20(水)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	3/30(水)	【運動強度：2】
機能訓練室 フォローアップ講習会	4/11(月) 4/22(金) 4/18(月)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	4/2(土)	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
筋力向上 トレーニング教室	4/11(月) 4/13(水)	10:30～11:30 ①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 30名	介ホ	4/5(火)	【運動強度：3】
骨盤底筋 トレーニング教室	4/25(月) 4/27(水)	13:30～14:30 ①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 30名	介ホ	4/14(木)	

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
低栄養予防講話①	4/1(金) 4/8(金)	13:30～14:30 10:30～11:30	各 20名	介ホ	3/25(金)	フレイル予防 ～電子レンジで小田巻蒸し～
押してみよう！ はじめてのツボ講座	4/5(火) 4/6(水) 4/21(木)	13:30～14:40 10:30～11:40	各 20名	介ホ	3/29(火)	『今までのおさらいと季節の養生』 ※3月に参加した方は申込できません。
ボイストレーニング	4/14(木)	10:30～11:15	30名	介ホ	4/6(水)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
低栄養予防講話②	4/15(金)	13:30～14:30	40名	介ホ	4/7(木)	間食で栄養しっかり。 身体によい目的別間食の選び方。
文京学院大学 生涯学習センターVOD講座	4/18(月)	10:30～12:00	40名	介ホ	4/12(火)	『膝痛をへらそう！～いつまでも歩けるように～』 【講師】福井勉氏 ※3月に参加した方は参加できません。
看護師講話	4/26(火) 4/28(木)	10:30～11:30 13:30～14:30	各 30名	介ホ	4/18(月)	『人生会議をやってみよう』
歌声広場	4/28(木)	①10:30～11:30 ②11:50～12:50	30名	介ホ	4/19(火)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 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
映画鑑賞会	4/9(土) 4/16(土) 4/23(土)	10:30~12:35	各 40名	介ホ	3/31(木)	『独裁者』(1940年/アメリカ) 監督・主演：チャールズ・チャップリン
ふじみん 介護予防手帳活用術	4/14(木)	13:30~15:00	5名	交活	4/2(土)	介護予防手帳の使い方をお伝えする講座です。
みんなのぬりえ	4/11(月) 4/20(水)	13:30~15:00	各 10名	介ホ	4/4(月)	※『ぬりえ教室』と同時申込はできません
ぬりえ教室	4/11(月) 4/20(水)	13:30~15:00	8名	介ホ	4/4(月)	※『みんなのぬりえ』と同時申込はできません ※両日ご参加下さい 講師：安達徹氏

コース制講座

ヨガ教室	申込	4月7日(木) 4月21日(木) 5月19日(木) 6月2日(木) 6月16日(木)	13:45~14:45	先着 20名	介ホ	4/1(金)	【講師】 凜インストラクター 【費用】 1200円 【持ち物】 パスタオル *チラシをご参照ください。					
	抽選	4月9日(土) 4月23日(土) 5月7日(土) 5月21日(火)						10:30~11:30	抽選 4名	交活	4月1日(金)~ 4月5日(火)	【講師】 平野いいな氏 【費用】 2000円 *チラシをご参照ください。

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/多目的ホール(2階) 【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！

4月4日(月)朝ぴん・13日(水)夕ぴん・20日(水)朝ぴん・25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

機能訓練室 自由開放

自由

スキマ時間に、みんなで体操！

【日時】 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。



【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。



ミニ講座

自由

【今月の脳トレパズル~3x3魔法陣~】

『脳トレ問題作成ボランティア』の皆さんからご提供いただきました♪

問) 縦横斜めの合計がお題の数字になるようにマスを埋めましょう。同じ数字は2回以上使えません。

①お題:21

②お題:33

4	6	
	7	
8		

8		
		13
	3	

※解答は次号で掲載します。

前月の解答：①結婚②総評③新鮮



申込なしで、気軽に参加できます。

【日時】 16:00~16:20

【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。