

介護予防センターだより 5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。

中国語講座～超入門編～

中国語の基本の挨拶を勉強します。

【日時】5月26日(木)13:30～14:30

【場所】交流活動室

【費用】無料【定員】先着8名

【申込受付】5月17日(火)から



申込

歩いてリフレッシュ!

美しい歩き方を学びませんか?

【日時】5月11日(水)5月18日(水)
5月25日(水)

10:30～11:45

【場所】介護予防ホール・西中央公園

【費用】無料【定員】各7名

【申込受付】4月28日(木)から



申込

映画鑑賞会

『風と共に去りぬ』

(1939年/アメリカ)主演：ビビアン・リー、クラーク・ゲーブル

【日時】**前編**①5月2日(月)13:00～14:55

②5月7日(土)10:30～12:25

③5月21日(土)10:30～12:25

後編①5月7日(土)13:15～15:00

②5月21日(土)13:15～15:00

③5月28日(土)10:30～12:15

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】各40名【申込受付】4月25日(月)から

※上映時間が長いため、前編と後編に分けて上映会をします。
前編と後編の日程を自由に組み合わせて申し込んでください。



申込

新しい職員の紹介

きよつね みつえ
清常 充恵 (保健師)



富士見市在住です。

笑顔とやさしさをモットーにしております。

皆様が元気でお過ごしいただけるように微力ながら、お手伝いさせていただけたらと思っています。よろしくお願いします。

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

5月24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

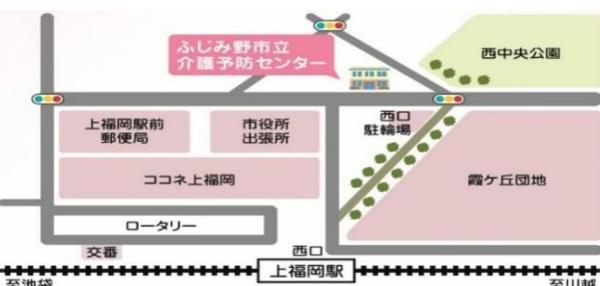
開館時間：午前9時～午後5時

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





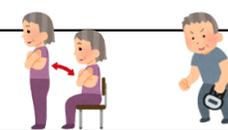
5月の申込講座



* 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	5/6(金)	10:00~12:00	各 5名	介ホ 機訓	4/26(火)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	5/12(木) 5/27(金)	13:00~15:00				
筋力向上 トレーニング教室	5/9(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 30名	介ホ	4/27(水)	【運動強度:3】
	5/23(月)	13:30~14:30				
機能訓練室 フォローアップ講習会	5/11(水)	①13:00~13:50	各 5名	機訓	5/7(土)	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
	5/16(月)	②14:00~14:50				
	5/26(木)	①10:00~10:50 ②11:00~11:50				
体力測定会	5/13(金) 5/18(水)	13:30~14:30	各 10名	介ホ	5/7(土)	
足腰ラクラク体操	5/16(月)	10:30~11:30	各 40名	介ホ	5/10(火)	【運動強度:2】
	5/26(木)	13:30~14:30				
骨盤底筋 トレーニング教室	5/20(金)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	5/11(水)	
	5/30(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
低栄養予防講話①	5/6(金)	13:30~14:30	各 30名	介ホ	4/26(火)	『認知症予防』
	5/13(金)	10:30~11:30				
ボイストレーニング	5/12(木)	10:30~11:15	30名	介ホ	5/9(月)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
低栄養予防講話②	5/20(金)	13:30~14:30	各 30名	介ホ	5/13(金)	『脂質のとり方』
	5/27(金)	10:30~11:30				
看護師講話	5/23(月)	10:30~11:30	各 40名	介ホ	5/16(月)	『熱中症について』
	5/25(水)	13:30~14:30				
歌声広場	5/26(木)	①10:30~11:30 ②11:50~12:50	各 30名	介ホ	5/18(水)	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
ハーバリウム講座	5/10(火)	10:30~12:00	5名	交活	4/30(土)	ボールペン材料費700円 講師：あとりえRudbeckia Eiko氏
みんなのぬりえ	5/11(水) 5/16(月)	13:30~15:00	各 10名	介ホ	5/6(金)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室 (全2回)	5/11(水) 5/16(月)	13:30~15:00	8名	介ホ	5/6(金)	※『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
チャレンジ! ポッチャ	5/17(火)	10:30~12:00	18名	介ホ	5/9(月)	※2月・3月に参加してい ない方が対象です 講師：ふじみ野市スポーツ推進 委員
写経の会	5/14(土) 5/28(土)	13:00~15:00	各 20名	介ホ	5/10(火)	持ち物：筆記用具
おりがみ教室 (全3回)	①5/17(火) ②5/24(火) ③5/31(火)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00 ③13:30~15:00	20名	多ホ	5/12(木)	※3回の講座を通して、 『チューリップの花束』を完成 させます。3回全て参加できる 方が対象です。

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！

5月2日(月)朝ぴん・11日(水)夕ぴん・18日(水)朝ぴん・23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】

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。



『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♪

右の表から鳥の種類を探しましょう。

き	く	や	じ	く
じ	か	な	り	や
ほ	と	と	ぎ	す
あ	わ	う	え	ら
に	い	し	お	か

※解答は次号で掲載します。

前月の解答：

①お題:21

4	11	6
9	7	5
8	3	10

②お題:33

8	19	6
9	11	13
16	3	14