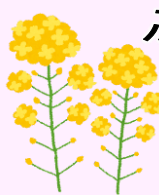


介護予防センターだより 3月号



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。

医師による 介護予防のためのミニ講座

申込

『加齢による大動脈弁狭窄症について』

【日時】3月14日(月)13:30~14:15

【場所】介護予防ホール

【講師】上福岡医院院長 宇野漢成氏

【費用】無料【定員】先着30名

【申込受付】3月7日(月)から



医師による講演会

申込

『人生会議とは

～残された時間と自分らしい最期を考えましょう～』

【日時】3月19日(土)14:00~15:30

【場所】介護予防ホール

【講師】安藤医院院長 安藤聡一郎氏

【費用】無料【定員】先着30名

【申込受付】3月15日(火)から



文京学院大学 生涯学習センターVOD講座

申込

『膝痛をへらそう！～いつまでも歩けるように～』

【日時】3月18日(金)13:00~14:30

【場所】介護予防ホール

【講師】文京学院大学 福井勉氏

【費用】無料【定員】先着40名

【申込受付】3月14日(月)から

※詳細はチラシをご確認ください。



初めてのヨガ教室

申込

ヨガで体と心をリフレッシュしませんか？

【日時】3月10日(木)13:45~14:45

【場所】介護予防ホール

【講師】凜インストラクター

【費用】300円【定員】先着20名

【申込受付】3月7日(月)から

【持ち物】バスタオル

※詳細はチラシをご確認ください。



俳句のつどい ～春夏の陣～

4月から、4か月連続のコース制となります。

抽選

【日時】①火組：4月26日(火)、5月24日(火)、6月28日(火)、7月26日(火)

②水組：4月27日(水)、5月25日(水)、6月29日(水)、7月27日(水)

13:15~15:00

【場所】交流活動室(2階)【費用】無料【定員】①②各10名

【抽選受付】3月22日(火)~24日(木)【抽選日】3月30日(水)



協働舎レタスのおいしいパン販売

3月22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。



【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

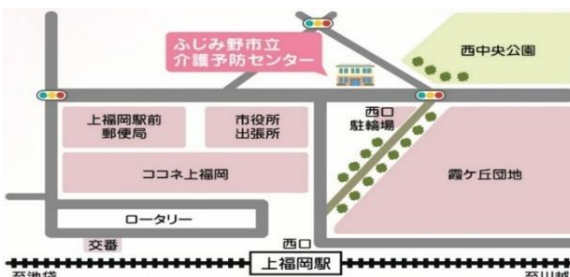
休館日：日曜日、祝日、年末年始

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

お便りは
毎月25日
発行予定です



3月の申込講座一覧

* 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
足腰ラクラク体操	3/2(水)	13:30~14:30	各	介ホ	2/25(金)	【運動強度:2】 
	3/7(月)	10:30~11:30	30名			
体力測定会	3/5(土)	13:30~14:30	各	介ホ	2/28(月)	
	3/23(水)	10:30~11:30	5名			
機能訓練室 フォローアップ講習会	3/7(月) 3/16(水) 3/29(火)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	2/28(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
機能訓練室 初回講習会	3/11(金) 3/25(金) 3/30(水)	13:00~15:00 10:00~12:00	各 5名	介ホ 機訓	2/28(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
筋力向上 トレーニング教室	3/9(水)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 30名	介ホ	3/5(土)	【運動強度:3】
	3/17(木)	10:30~11:30				
やさしい体操	3/16(水) 3/28(月)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	3/8(火)	【運動強度:1】
骨盤底筋 トレーニング教室	3/24(木)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 30名	介ホ	3/17(木)	
	3/29(火)	10:30~11:30				

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
終活のすすめ	3/3(木)	10:30~11:30	20名	介ホ	2/25(金)	『エンディングノートを書こう』※2月と同じ内容です
低栄養予防講話①	3/4(金)	13:30~14:30	各	介ホ	2/26(土)	『高齢者の糖尿病食』
	3/11(金)	10:30~11:30	20名			
押してみよう！ はじめてのツボ講座	3/8(火)	10:30~11:40	各 20名	介ホ	3/3(木)	『今までのおさらいと季節の養生』
	3/17(木)	13:30~14:40				
	3/30(水)					
ボイストレーニング	3/10(木)	10:30~11:15	30名	介ホ	3/8(火)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子氏 ※ハミング予定です
低栄養予防講話②	3/18(金)	10:30~11:30	各	介ホ	3/11(金)	『骨粗しょう症予防』
	3/25(金)	13:30~14:30	20名			
看護師講話	3/19(土)	10:30~11:30	各	介ホ	3/15(火)	『ストレスの予防について』
	3/28(月)	13:30~14:30	30名			
歌声広場	3/22(火)	10:30~11:30	30名	介ホ	3/16(水)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子氏 ※ハミング予定です

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	3/7(月) 3/16(水)	13:30～15:00	各 10名	介ホ	3/1(火)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室	3/7(月) 3/16(水)	13:30～15:00	8名	介ホ	3/1(火)	※『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
おりがみ教室	3/9(水) 3/22(火) 3/29(火)	13:30～15:00	各 7名	交活	3/4(金)	『大きなお花のリースを つくろう』
俳句のつどい	3/23(水) 3/24(木)	13:15～15:00	各 8名	交活	3/9(水)	※初めてのの方は、当日の見学か らお気軽にご参加ください 句題：当季雑詠(仲春) ※投句締切日3/19(土)
映画鑑賞会	3/12(土) 3/26(土)	①10:30～12:05 ②13:00～14:35	各 30名	介ホ	3/9(水)	『旗本退屈男 謎の蛇姫屋敷』 (1957年/日本) 監督：佐々木康 主演：市川右太衛門、月形龍之介
チャレンジ！ポッチャ (初参加の方)	3/31(木)	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	各 18名	介ホ	3/22(火)	初参加の方が優先的に参加でき るように、2月に参加した方と 受付日を別々にしています。 講師：ふじみ野市スポーツ推進 委員
チャレンジ！ポッチャ (2月に参加した方)					3/24(木)	

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！

3月2日(水)朝ぴん・7日(月)朝ぴん・15日(火)朝ぴん・23日(水)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。



三二講座

自由

【今月の脳トレパズル～漢字足し算～】

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♪

問)それぞれの文字を
組み合わせて熟語を
作りましょう。

①女+各+糸+氏+日

②公+平+言+心+糸

③斤+羊+立+木+魚

前月の解答

- ・一石二鳥
- ・三寒四温
- ・日進月歩
- ・千客万来

※解答は次号で掲載します。

