



介護予防センターだより 7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。

盆踊り教室



『炭坑節』『東京音頭』
『ビューティフルサンデー』
を踊ります。

申込

みんなで、盆踊り大会に向け踊りの練習しませんか？

浴衣でのご参加も、大歓迎です。

【日時】7月9日(土) ①10:30~11:30②13:30~14:30

【申込受付】7月1日(金)から

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着30名

朝活はじめてます！

6月~9月の
夏季限定



自由

日程は、開催月の月初めにチラシでお知らせします。

【時間】7:30~8:00(7:20~入館可)

朝活後、9:00までセンターは閉館します。

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着50名

『ふじみんぴんしゃん体操』
を行ないます。

初心者でも最先端！

スマホを使って楽しくウォーキング

フレイル予防講座の上映、スマホ教室、
ウォーキングアプリ『うごくま』の
インストールと使用方法などを予定♪

申込

スタート会&スマホ教室(入門編)

【講師】筑波大学教授 山田実氏(ビデオ上映)、ソフトバンク株式会社

【日時】7月26日(火)9:30~12:00 【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】先着20名 【申込受付】7月15日(金)から

【持ち物】ご自身のスマートフォン(お持ちでない方は貸出機で体験できます。)



※ウォーキングアプリ『うごくま』を一定期間利用していただくこととなります。

※6月21日の説明会に参加していない方も申込できます。※9月にも同じ講座を予定しています。

※6月30日(木)と7月6日(水)のスタート会に参加した方は、申し込みできません。

協働舎レタスの **おいしいパン販売** :7月26日(火) 11:30~ (なくなり次第終了)

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。

【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

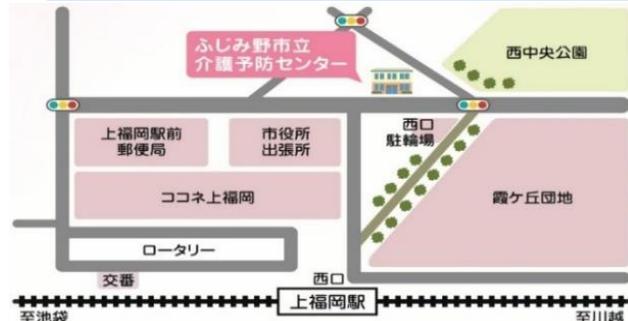
休館日：日曜日、祝日、年末年始

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

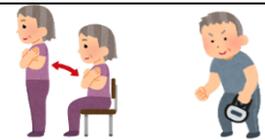


7月の申込講座

* 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・おりがみ教室は除く）

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	7/4(月) 7/6(水)	10:30～11:30	各 40名	介ホ	6/28(火)	【運動強度:2】
機能訓練室 フォローアップ講習会	7/4(月) 7/13(水) 7/25(月)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	各 5名	機訓	6/30(木)	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
機能訓練室 初回講習会	7/20(水)	13:00～15:00	各 5名	介ホ	6/30(木)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	7/27(水)	10:00～12:00		機訓		
筋力向上 トレーニング教室	7/11(月) 7/13(水) 7/25(月)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	7/4(月)	【運動強度:3】
体力測定会	7/15(金)	10:30～11:30	各 10名	介ホ	7/9(土)	
	7/22(金)	13:30～14:30				
骨盤底筋 トレーニング教室	7/21(木) 7/22(金)	10:30～11:45	各 40名	介ホ	7/14(木)	15分のミニ講話付き。
	7/28(木)	13:30～14:45				

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
栄養ワnder！ 低栄養予防講話	7/1(金)	13:30～14:30	各 40名	介ホ	6/27(月)	『冷蔵庫もすっきり、無駄なく 食べて！フレイル対策』 ※お土産付きです
	7/8(金)	10:30～11:30				
人生会議	7/11(月)	13:30～14:30	16名	介ホ	7/2(土)	『もしバナゲーム』 ※6月に参加していない方
ボイストレーニング	7/14(木)	10:30～11:15	40名	介ホ	7/5(火)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子氏
栄養ワnder！ 低栄養予防講話	7/15(金)	13:30～14:30	各 40名	介ホ	7/6(水)	『寝たきり予防！ 骨粗鬆症予防』 ※お土産付きです
	7/29(金)	10:30～11:30				
中国語講座	7/20(水)	13:30～14:30	10名	交流	7/13(水)	『超入門編』
歌声広場	7/28(木)	10:30～11:30	40名	介ホ	7/22(金)	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
おりがみ教室	7/5(火)	13:30~15:00	20名	多木	6/28(火)	『チューリップ』 ※参加回数は自由 ※5月参加者は、ボランティアとして参加できます。 チラシをご参照ください。
	7/12(火)	10:30~12:00		介木		
	7/19(火)	13:30~15:00		多木		
みんなのぬりえ	7/4(月) 7/13(水)	13:30~15:00	各 10名	介木	6/29(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)	7/4(月) 7/13(水)	13:30~15:00	8名	介木	6/29(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
ハーバリウム教室	7/15(金)	10:30~12:00	6名	交活	7/8(金)	ボールペン材料費700円 講師：あとりえRudbeckia Eiko氏
映画鑑賞会	7/16(土)	10:30~12:00	各 40名	介木	7/11(月)	『モダン・タイムス』1936年 監督・脚本・主演：チャールズ・ チャップリン
	7/30(土)	①10:30~12:00 ②13:00~14:30				

コース制講座

ヨガ教室	第1、3木曜日 7月7・21日 8月4・18日 9月1・15日	13:45 ~14:45	抽選 20名	介木	6/25(土)~ 6/29(水) 抽選日 6/30(木)	【講師】 凛インストラクター 【費用】 1500円 ※抽選は、4・5・6月に参加してい ない方が優先となります。
------	--	--------------	-----------	----	---------------------------------------	---

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！

7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

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。



【今月の脳トレパズル】四字熟語を4つ作りましょう。

『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♪

四	青	行	吐
試	色	苦	髪
機	苦	錯	危
息	誤	八	一



先月の脳トレの答え



④

※解答は次号で
掲載します。

