



ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会 令和4年

介護予防センターだより6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。

**初心者でも最先端！
スマホを使って楽しくウォーキング**

**歩数計アプリの
“うごくま”と一緒に
フレイル予防に挑戦しませんか？**

申込

①説明会

アプリ『うごくま』と、実証実験全体の流れについて説明

【講師】ソフトバンク株式会社 【日時】6月21日(火)13:30～15:00

【場所】ふじみ野市サービスセンター 2階ホール

【費用】無料 【定員】先着70名 【申込受付】6月6日(月)から

スマホの中の
『うごくま』があなたを応援！
まずは説明会に
ご参加ください♪



②スタート会&スマホ教室(入門編)

フレイル予防講演、スマホ教室、
アプリ『うごくま』のインストールと使用方法など

【講師】筑波大学教授 山田実氏、ソフトバンク株式会社

【日時】6月30日(木)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】6月23日(木)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のみ)

*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。

*7月以降も開催を予定しています。②からの参加も可能です。

ベジチェック®測定会

センサーに手をかざして、野菜摂取状況を測定！
管理栄養士のミニ講座もあります。

申込

【日時】6月17日(金) ①10:00～10:45 ②10:30～11:15 ③11:00～11:45
④13:00～13:45 ⑤13:30～13:45 ⑥14:00～14:45

【場所】介護予防ホール・栄養改善室 【費用】無料 【定員】各回先着12名(計72名)

【申込受付】6月8日(水)から【協力】明治安田生命 *詳しくは、チラシをご参照ください。

協働舎レタスのおいしいパン販売：6月28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 ふじみ野市電ヶ丘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

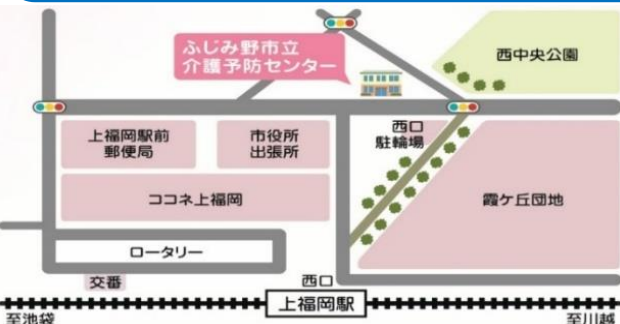
検索



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会



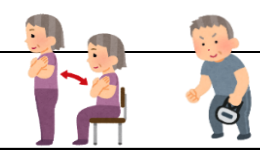
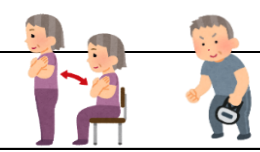
ふじみ野市PR大使『ふじみん』



* 場所表記・・・『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：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
やさしい体操	6/1(水) 6/20(月)	10:30～11:30	各 40名	介木	5/25(水)	【運動強度:1】
筋力向上 トレーニング教室	6/2(木) 6/13(月) 6/16(木)	10:30～11:30	各 30名	介木	5/26(木)	【運動強度:3】 
体力測定会	6/10(金) 6/27(月)	10:30～11:30	各 10名	介木	5/30(月)	
機能訓練室 フォローアップ講習会	6/6(月)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	各 5名	機訓	5/30(月)	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
	6/15(水) 6/29(水)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50				
機能訓練室 初回講習会	6/9(木)	13:00～15:00	各 5名	介木 機訓	5/30(月)	費用：50円 はじめて利用される方は参加が必須です
	6/22(水)	10:00～12:00				
足腰ラクラク体操	6/6(月) 6/8(水)	10:30～11:30	各 40名	介木	6/1(水)	【運動強度:2】

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	6/10(金)	13:30～14:30	各 30名	介木	6/3(金)	『対策は早めに！ 夏バテ予防』
	6/24(金)	10:30～11:30				
ボイストレーニング	6/9(木)	10:30～11:15	30名	介木	6/3(金)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
中国語講座	6/9(木)	13:30～14:30	8名	交流	6/4(土)	『超入門編』
人生会議	6/15(水)	13:30～14:30	10名	介木	6/7(火)	『もしバナゲーム』
歌声広場	6/23(木)	①10:30～11:30 ②11:50～12:50	各 30名	介木	6/15(水)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏
看護師講話	6/28(火)	10:30～11:30	各 30名	介木	6/21(火)	『睡眠について』
	6/29(水)	13:30～14:30				
口から始める 健口講座	6/29(水)	10:30～11:20	30名	介木	6/22(水)	『オーラルフレイルって何ですか？』

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	6/4(土)	10:30～12:30	各 40名	介木	5/31(火)	『わが谷は緑なりき』 (1941年/アメリカ) 主演：ウォルター・ピジョン
	6/18(土)	①10:30～12:30 ②13:00～15:00				
みんなのぬりえ	6/8(水) 6/13(月)	13:30～15:00	各 10名	介木	6/2(木)	※『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)	6/8(水) 6/13(月)	13:30～15:00	8名	介木	6/2(木)	※『みんなのぬりえ』と 同時申込はできません 講師：安達徹 氏

コース制講座

美容講座 4回コースレッスン	抽選	6/11(土) 6/25(土) 7/9(土) 7/23(土)	10:30～11:30	抽選 4名	交活	5/28(土) ～ 6/4(土)	【講師】 平野れいな 氏 【費用】 2,000円 ※チラシをご参照ください ※4・5月に参加していない人
-------------------	----	---	-------------	----------	----	------------------------	---

足と健康

～自分のあしをみていますか？～

足の事や病気の事、爪の切り方、靴の選び方などについて学びます。足の運動もします。

申込



【講師】 東入間医師会 地域医療・介護相談室 訪問看護ステーション管理者 田村ひろみ氏

【日時】 6月20日(月)13:30～14:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料【定員】 先着30名【申込受付】 6月13日(月)から

みんなで七夕

装飾ボランティア募集。

みんなで、七夕飾りしませんか？

申込



【日時】 6月3日(金)・22日(水)・24日(金)【場所】 介護予防ホール

13:00～14:30

【費用】 無料

※1回の参加のみでも可

【定員】 先着12名【申込受付】 5月27日(金)から

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！

6月6日(月)朝ぴん・8日(水)夕ぴん・15日(水)朝ぴん・27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

スキマ時間に
みんなで体操！

自由

【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。



三二講座

日替わりで
内容が変わります♪

自由

【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。



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

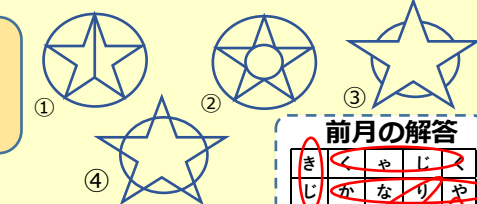
※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めての利用には『初回講習会』受講が必須です。



【今月の脳トレパズル】『一筆書き』できない図はどれ？

『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♪



※解答は次号で
掲載します。

前月の解答

