

介護予防センターだより

8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。

祭 盆踊り 祭

『炭坑節』『東京音頭』『ビューティフルサンデイ』
を踊ります。浴衣でのご参加も、大歓迎です

申込

【日時】8月27日(土)

①午前の部11:00~13:30 (盆踊り+カレーランチ)

②午後の部14:30~16:15 (盆踊り+和太鼓演奏会)

【申込受付】8月17日(水)から【場所】介護予防ホール

【費用】①100円②無料【定員】各20名

和太鼓ユニット

『わっしょい』のみなさん
も参加してくれます。

詳しくは、チラシをご参照ください。



みんなで朝活

夏休み特別企画！

自由

【日時】8月6日(土)13日(土)20日(土)

7:30~8:00(7:10~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【対象】ふじみ野市民の方。年齢は問いません。

【費用】無料【定員】先着50名

『ふじみんぴんしゃん体操』を行います。詳しくは、チラシをご確認ください。



折り染めうちわ製作

盆踊りで使ううちわを一緒に作りませんか？

申込

【日時】①8月2日(火)②8月23日(火)10:30~12:00 (どちらか1日でも可)

【申込受付】7月25日(月)から

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】各10名

詳しくは、チラシをご確認ください。



協働舎レタスのおいしいパン販売：8月23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

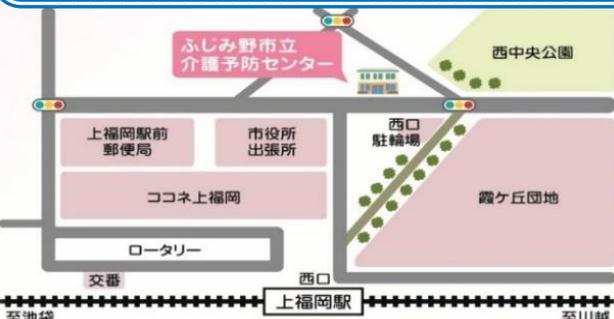
電話番号：049-264-7270

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

(指定管理者)社会福祉法人奉優会

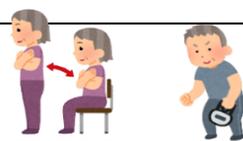


8月の申込講座

* 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、折り染め
うちわ製作は、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	8/3(水) 8/4(木)	10:30~11:30	各 40名	介ホ	7/26(火)	【運動強度:2】
機能訓練室 フォローアップ講習会	8/8(月)	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	各 5名	機訓	7/29(金)	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
	8/9(火) 8/29(月)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50				
機能訓練室 初回講習会	8/5(金)	10:00~12:00	各 5名	介ホ 機訓	7/29(金)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	8/10(水)	13:00~15:00				
やさしい体操	8/9(火) 8/17(水)	10:30~11:30	各 40名	介ホ	8/1(月)	【運動強度:1】
体力測定会	8/12(金)	13:30~14:30	各 10名	介ホ	8/4(木)	
	8/29(月)	10:30~11:30				
筋力向上 トレーニング教室	8/22(月) 8/24(水) 8/25(木)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	8/12(金)	【運動強度:3】

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	8/5(金)	13:30~14:30	各 40名	介ホ	7/27(水)	栄養ワンダー！『認知症予防』
	8/19(金)	10:30~11:30				
足と健康 ～自分の足をみていますか～	8/16(火)	10:30~11:30	30名	介ホ	8/3(水)	講師：田村ひろみ氏 6月に参加していない方
ボイストレーニング	8/10(水)	10:30~11:15	40名	介ホ	8/5(金)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子氏
歌声広場	8/18(木)	10:30~11:30	40名	介ホ	8/8(月)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子氏
中国語講座	8/26(金)	13:30~14:30	10名	交流	8/16(火)	『超入門編』
人生会議	8/31(水)	13:30~15:00	10名	介ホ	8/22(月)	『わたしのいきかた手帳』を書 いてみよう！費用：200円
脳トレ講座	8/30(火)	10:30~11:15	40名	介ホ	8/24(水)	『介護予防運動指導員による体 を使った脳トレです。』

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
映画鑑賞会	8/6(土)	13:00~15:00	各 40名	介木	7/28(木)	『お茶漬の味』1952年 監督：小津安二郎 主演：佐分利信
	8/15(月) 8/26(金)	10:30~12:30				
みんなのぬりえ	8/8(月) 8/17(水)	13:30~15:00	各 10名	介木	8/2(火)	※『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)	8/8(月) 8/17(水)	13:30~15:00	8名	介木	8/2(火)	※『みんなのぬりえ』と 同時申込はできません 講師：安達徹氏
写経の会	8/15(月)	13:30~15:00	20名	介木	8/9(火)	持ち物：筆記用具
美容講座	8/20(土)	10:30~11:30	20名	介木	8/10(水)	『紫外線対策講座』 ～正しい知識で紫外線から守ろう～
初心者でも最先端 スマホを使って楽し くウォーキング	9/2(金)	13:30~16:00	20名	介木	8/23(火)	『スタート会&スマホ教室(入門編)』 6・7月に参加していない方

自由参加講座

看護師講話	8/3(水)	13:30~14:30	先着 50名	介木	なし	『血圧について』
	8/8(月)	10:30~11:30				

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 【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！

8月1日(月)朝ぴん・10日(水)夕ぴん・17日(水)朝ぴん・22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

【先月の脳トレパズルの答え】

四字熟語を4つ作りましょう。



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♪

四	青	行	吐
試	色	苦	髪
機	苦	錯	危
息	誤	八	一

- ①危機一髪
- ②試行錯誤
- ③四苦八苦
- ④青色吐息

今月から、脳トレパズルのコーナーは、お休みします。

