



ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

令和5年

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。

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。夏休み特別企画
みんなで朝活

自由

【日時】8月12日(土)・8月19日(土) 7:30~8:00
 【場所】介護予防ホール (7:10~入館可)
 【費用】無料
 【定員】先着各50名
 【申込受付】不要
 【対象】ふじみ野市民の方(年齢は問いません)

※朝活後、9:00まで
センターは閉館します一緒に
ぴんしゃん体操
行ないま〜す♪

朝活

自由

【日時】8月3日(木)・8月10日(木)
 8月30日(水)
 7:30~8:00
 【場所】介護予防ホール
 【費用】無料
 【定員】先着各50名
 【申込受付】不要

朝の時間を有効活用できる
大人気の朝活!文京学院大学
生涯学習センターVOD講座

申込

『在宅介護という選択』

介護をしながら、介護を受けながら楽しく生きる

【日時】8月28日(月) 10:30~12:00
 【場所】介護予防ホール 【費用】無料
 【定員】先着40名 【申込受付】8月18日(金)
 【講師】文京学院大学准教授 奈良 環氏

※動画視聴講座のため講師は会場には来られません

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)

低栄養予防講座
☆男性限定☆
調理実習

申込

初心者
歓迎

【日時】8月4日(金)10:30~13:00
 【場所】栄養改善室
 【費用】500円
 【定員】先着10名
 【申込受付】7月26日(水)
 【持ち物】エプロン・三角巾
 布巾・マスク

炊飯器で作る
鶏手羽大根と
簡単小鉢の定食

協働舎レタスのおいしいパン販売

8月22日(火) 11:30~ (なくなり次第終了)



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

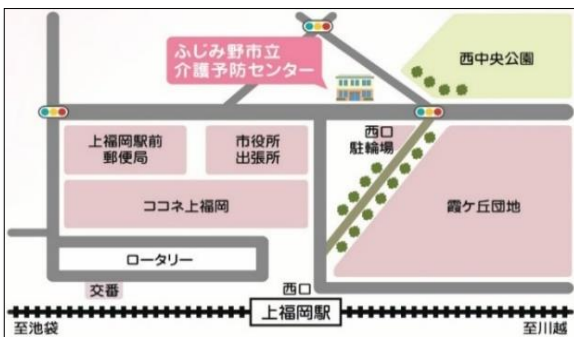
(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会



お便りは
毎月25日
発行予定です



ふじみ野市PR大使『ふじみん』





8月の申込講座

*『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール 『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）

★★★各講座の詳細はチラシをご参照ください★★★

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	8/2(水) 8/7(月) 8/17(木)	10:00～12:00	各 5名	介木 機訓	7/28(金)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
機能訓練室 フォローアップ講習会	8/16(水) 8/28(月) 8/24(木)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50	各 5名	機訓	7/28(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
スローエアロビック	8/8(火) 8/22(火)	10:30～11:30	各 25名	介木	7/31(月)	費用：200円 講師：三戸まさみ氏
足腰ラクラク体操	8/14(月)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 40名	介木	8/7(月)	【運動強度:2】
筋力向上 トレーニング教室	8/21(月) 8/24(木)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30 10:30～11:30	各 30名	介木	8/12(土)	【運動強度:3】

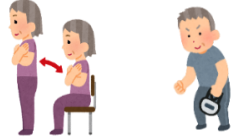
教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
歌声広場	8/10(木)	①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 40名	介木	8/3(木)	講師：村田佑子 氏
たのしく脳育	8/16(水) 8/29(火)	13:30～14:30 10:30～11:30	各 20名	介木	8/9(水)	脳の活性化のための問題を みんなで解いていきます

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
写経の会	8/10(木)	13:00～15:00	先着 20名	介木	8/4(金)	筆記用具をご持参ください

自由参加講座(何回でも参加可能です。)

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
体力測定会	8/3(木) 8/23(水)	10:30～11:30	先着 各 10名	介木	なし	
ぬりえ広場	8/7(月)	13:00～15:00	先着 28名	介木	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45～になります
やさしい体操	8/9(水)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度：1】
低栄養予防講話	8/18(金) 8/25(金)	10:30～11:30	先着 各 40名	介木	なし	栄養ワンダー 『骨粗しょう症予防』
映画鑑賞会	8/19(土)	10:30～12:00	先着 各 50名	介木	なし	『地獄門』1953年 監督：衣笠 貞之助 出演：長谷川 一夫・京 マチ子
	8/23(水) 8/31(木)	13:00～14:30				
看護師講話	8/25(金)	13:30～14:30	先着 各	介木	なし	『腸活について』
	8/31(木)	10:30～11:30	50名			

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】 先着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7日(月)夕ぴん・9日(水)朝ぴん・23日(水)夕ぴん・28日(月)朝ぴん

※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

スキマ時間に、みんなで体操！

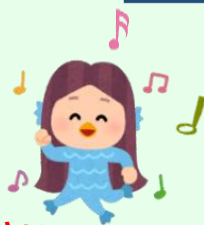
【時間】 12:15～12:45

【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。



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。



三二講座

申込なしで、気軽に参加できます。

自由

【時間】 16:00～16:20

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

