



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

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。

多世代口腔ケア 「噛む事の大切さ」

噛む事の大切さや
噛む回数が増える食事を学びます。
噛む事と握力の関係の体験や
お口ぴんしゃん体操も行います！



【日時】3月18日(土) 【時間】13:30～15:00

【申込受付】3月6日(月)から

【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】先着30名

【講師】歯科衛生士

湯澤 珠美氏

大島 厚子氏

管理栄養士

大平 千鶴氏

【対象】
ふじみ野市民の方なら
年齢関係なく
ご参加頂けます！



新しい職員の紹介



ホシカワ トモミ
星川 友美
(総合職)

2月より異動で参
りました星川友美
です。皆様と楽し
く体操をしたり、
色々なお話がで
きればと思います。
よろしくお願いします。



クマガイ アイ
熊谷 愛
(総合職)

ふじみ野市内在住です。
皆様が笑顔になれるよう、元気いっ
ぱいな対応を心がけております。
よろしくお願いします。



協働舎レタスのおいしいパン販売
3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・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

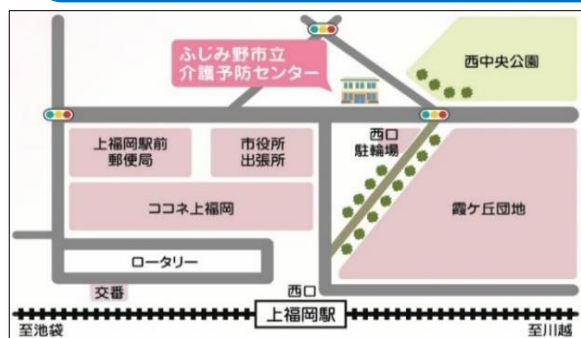
検索



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会



ふじみ野市PR大使『ふじみん』



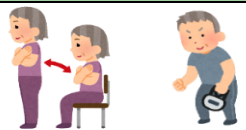


3月の申込講座

*『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
体力測定会	3/4(土) 3/29(水)	10:30～11:30	各 10名	介木	2/27(月)	
機能訓練室 初回講習会	3/6(月) 3/9(木)	13:00～15:00	各 5名	介木 機訓	2/28(火)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	3/27(月)	10:00～12:00				
機能訓練室 フォローアップ講習会	3/15(水) 3/23(木)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	2/28(火)	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
	3/29(水)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50				
足腰ラクラク体操	3/8(水)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 40名	介木	3/1(水)	【運動強度:2】
太極拳入門	3/11(土)	13:30～14:30	各 15名	介木	3/3(金)	講師：ちえ子さん 楊家養心太極拳師範代
	3/22(水)	10:30～11:30				
骨盤底筋 トレーニング教室	3/13(月)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 40名	介木	3/7(火)	
	3/16(木)	10:30～11:30				
筋力向上 トレーニング教室	3/20(月)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 30名	介木	3/13(月)	【運動強度:3】
	3/28(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
ボイストレーニング	3/9(木)	10:30～11:15	40名	介木	3/2(木)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
歌声広場	3/23(木)	10:30～11:30	40名	介木	3/15(水)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏
中国語講座	3/24(金)	13:30～14:30	10名	交活	3/16(木)	『超入門編』
脳トレ講座 (運動編)	3/25(土) 3/27(月)	13:30～14:15	各 40名	介木	3/17(金)	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
美容講座	3/18(土)	10:30～11:30	20名	介木	3/9(木)	『自撮りメイク講座』 持ち物：鏡、携帯orカメラ 普段お使いのメイク用品

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
映画鑑賞会	3/3(金)	①10:30～12:05 ②13:00～14:35	先着 各 50名	介木	なし	『続・男はつらいよ』1969年 監督：山田 洋次 出演：渥美 清 マドンナ：佐藤 オリエ
	3/31(金)	10:30～12:05				
低栄養予防講話	3/10(金)	13:30～14:30	先着 各 40名	介木	なし	日本の文化！五味を知り、活用。上手に減塩をする方法
	3/17(金)	10:30～11:30				
	3/31(金)	13:30～14:30				炊飯器調理実演！ 簡単パエリア。
ぬりえ広場	3/15(水)	13:00～15:00	先着 28名	介木	なし	※色鉛筆持参

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！

3月6日(月)朝ぴん・8日(水)夕ぴん・15日(水)朝ぴん・20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

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

