

介護予防センターだより 10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。

歩いてリフレッシュ！

申込

【日時】 10月 4日(水)

10月11日(水)

10月18日(水)

10:30～11:45

【申込受付】 9月26日(火)

【場所】 介護予防ホール

西中央公園

【費用】 無料

【定員】 先着各7名

新しい歩き方を学んでみませんか？

低栄養予防講座
調理実習

初心者歓迎

申込

【日時】 ①10月6日(金)

②10月13日(金)

③10月27日(金) ⇒ 男性限定

10:30～13:00

※申込はいずれか1回のみ

誰でも参加
可能

【申込受付】 9月28日(木)

【場所】 栄養改善室

【費用】 500円

【定員】 先着各12名

【持ち物】 エプロン・三角巾・布巾・マスク



健康太極拳

申込

菜園ボランティア
募集

申込

【日時】 ※全て参加できる方

10月21日(土)・10月28日(土)

11月11日(土)・11月25日(土)

12月9日(土)・12月23日(土)

10:30～11:30

【申込受付】 10月11日(水)

【場所】 介護予防ホール

【費用】 1200円

【定員】 先着15名

全6回のコースで
太極拳24式の
前半「不老拳」を
行います

【日時】 10月6日(金)

9:30～11:30

【申込受付】 9月27日(水)

【場所】 畑

【費用】 100円(お茶代)

【定員】 先着6名

※詳細はチラシを
ご参照ください。ラベンダーの
挿し木作業を
行います【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)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。

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

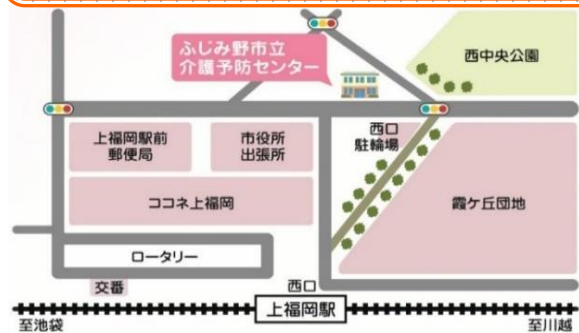
検索



(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』





10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	10/7(土) 10/30(月)	10:00～12:00	各 5名	介木 機訓	9/30(土)	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	10/11(水)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	各 5名	機訓	9/30(土)	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
	10/19(木) 10/27(金)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50				
スローエアロビック	10/10(火) 10/24(火)	10:30～11:30	各 25名	介木	10/3(火)	費用：200円 講師：三戸まさみ氏
足腰ラクラク体操	10/16(月)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 40名	介木	10/6(金)	【運動強度:2】
筋力向上 トレーニング教室	10/23(月)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	各 30名	介木	10/17(火)	【運動強度:3】
	10/25(水)	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
歌声広場	10/12(木)	①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 40名	介木	10/4(水)	講師：村田佑子氏
たのしく脳育	10/17(火)	10:30～11:30	各 20名	介木	10/10(火)	脳の活性化のための問題を みんなで解いていきます
	10/21(土)	13:30～14:30				
中国語講座	10/27(金)	13:30～14:30	10名	交活	10/19(木)	『超入門編』





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
やさしい体操	10/2(月)	10:30～11:30 13:30～14:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:1】
体力測定会	10/4(水) 10/18(水)	13:30～14:30	先着 各 10名	介ホ	なし	
おりがみ教室	10/6(金) 10/13(金)	13:00～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	干し柿を作ります ※おりがみご持参下さい
ぬりえ広場	10/11(水)	13:00～15:00	先着 28名	介ホ	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45～になります
映画鑑賞会	10/14(土) 10/20(金) 10/28(土)	12:25～15:00	先着 各 50名	介ホ	なし	『生きる』 1952年・日本 監督:黒澤 明 出演:志村 喬・小田切 みき ※途中休憩10分あり
看護師講話	10/26(木)	10:30～11:30	先着 各	介ホ	なし	『フレイルについて』
	10/30(月)	13:30～14:30	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！

10月2日(月)夕ぴん・11日(水)朝ぴん・18日(水)夕ぴん・23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。



ミニ講座

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

