



# 介護予防センターだより 11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。

## 看護師講話 感染症について

コロナ、インフルエンザ、冬は感染症が流行する季節です！！みんなで予防対策しましょう！！

- 【日時】
- ① 11月8日(水) 10:30～11:30
  - ② 11月13日(月) 13:30～14:30
  - ③ 11月27日(月) 10:30～11:30

【場所】 栄養改善室 【費用】 無料

【定員】 各回先着10名 【申込受付】 10月31日(火)から  
※詳しくは別紙チラシをご参照ください。

きちんとした手洗いができているか、一人一人確認し、手洗いを極めます！



蛍光液を塗って、手を洗っていただき、ブラックライトに当ててみると・・・

## クリスマス装飾

～装飾ボランティア募集～

- 【日時】
- ① 11月22日(水) 13:00～14:30 (制作)
  - ② 11月25日(土) 13:00～14:30 (制作)
  - ③ 11月30日(木) 13:00～14:30 (装飾)

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 各回先着12名 【申込受付】 11月15日(水)から

職員と一緒にクリスマスに向けて、介護予防センターを飾ってみませんか？



※1日だけの参加でも結構です。  
詳しくは、別紙チラシをご参照下さい。

## 新しい職員の紹介



さしま けいこ  
幸島 恵子  
(保健師)

志木市在住、秋田出身の幸島(さしま)と申します。週1日の勤務ですが、皆様の元気のお手伝いができるよう頑張ります！どうぞよろしくお願い致します。

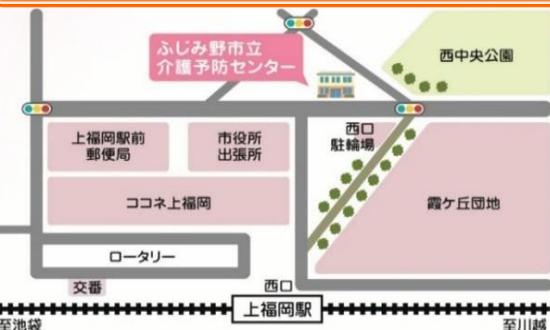


こばやし みさ  
小林 みさ  
(総合職)

川越市在住です。皆様と笑顔で楽しく過ごしていきたいです。よろしくお願い致します。

【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



\* 『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

\* 各講座の詳細はチラシをご参照ください



# 11月の申込講座



\* 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
機能訓練室 初回講習会	11/14(火)	13:00~15:00	各 5名	介木 機訓	11/9(木)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	11/15(水) 11/30(木)	10:00~12:00				
機能訓練室 フォローアップ講習会	11/16(木)	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	各 5名	機訓	11/9(木)	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
	11/27(月) 11/29(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50				
足腰ラクラク体操	11/13(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 40名	介木	11/7(火)	【運動強度:2】
スローエアロビック	11/14(火) 11/28(火)	10:30~11:30	各 25名	介木	11/8(水)	費用：200円 講師：三戸まさみ氏
筋力向上 トレーニング教室	11/20(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 30名	介木	11/13(月)	【運動強度:3】
	11/22(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
たのしく脳育	11/4(土)	13:30~14:30	各 20名	介木	10/30(月)	脳の活性化のための問題を みんなで解いていきます
	11/24(金)	10:30~11:30				
人生会議	11/8(水) 11/15(水)	13:00~15:00	10名	介木	11/1(水)	費用：300円 ※両日とも参加できる方
歌声広場	11/9(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介木	11/2(木)	講師：村田佑子氏
美容講座	11/18(土)	10:30~11:30	20名	介木	11/10(金)	『自分に似合う色がわかるパーソナルカラー』
中国語講座	11/24(金)	13:30~14:30	10名	交活	11/17(金)	『超入門編』



# 11月の自由参加



※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。  
※何回でも参加可能です。

## 自由参加講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
骨盤底筋 トレーニング教室	11/6(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	先着 各 40名	介ホ	なし	
	11/8(水)	10:30~11:30				
ぬりえ広場	11/10(金)	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
低栄養予防講話	11/10(金)	10:30~11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	『骨粗しょう症予防の食事』
	11/17(金)	13:30~14:30				
映画鑑賞会	11/18(土) 11/27(月) 11/29(水)	12:35~15:00	先着 各 50名	介ホ	なし	『聖衣』 1953年・アメリカ 監督：ヘンリー・コスター 出演：リチャード・バートン <b>※途中休憩10分あり</b>
体力測定会	11/27(月) 11/29(水)	10:30~11:30	先着 各 10名	介ホ	なし	

### 朝活

朝の時間を有効活用！ぴんしゃん体操を30分間行います。

自由

【時間】 7:30~8:00 【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

### ふじみんぴんしゃん体操



自由

【時間】 ◆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！

11月6日(月)夕ぴん・8日(水)朝ぴん・15日(水)夕ぴん・27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



### 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 【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

# 11月の事業予定



日	曜日	朝活	朝びん	午前				昼 体操	午後				夕 びん	ミニ 講座	
1	水		○					×					○	口の 体操	
2	木	◎	○					×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×	
3	金	文化の日													
4	土		○					○	申	13:30	たのしく脳育	介護予防ホール	○	×	
5	日														
6	月		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	×	自	13:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	◎	×	
7	火		○					×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
8	水		◎	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:00	人生会議	介護予防ホール	○	×	
				申	10:30	看護師講話	栄養改善室								
9	木	◎	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×	
10	金		○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	×	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	口の 体操	
11	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×					○	スト レッ チ	
12	日														
13	月		○	申	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	×	申	13:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	×	
									申	13:30	看護師講話	栄養改善室			
14	火		○	申	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	○	申	13:00	初回講習会	介護予防ホール 機能訓練室	○	×	
15	水		○	申	10:00	初回講習会	介護予防ホール 機能訓練室	×	-	13:00	人生会議	介護予防ホール	◎	×	
16	木		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	×	-	13:30	びんしゃんサポーター 養成講座	介護予防ホール	×	×	
17	金		○					○	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	×	
18	土		○	申	10:30	美容講座	介護予防ホール	×	自	12:35	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	スト レッ チ	
19	日														
20	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	×	
21	火		○					×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
22	水		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:00	クリスマス装飾	介護予防ホール	○	×	
23	木	勤労感謝の日													
24	金		○	申	10:30	たのしく脳育	介護予防ホール	×	申	13:30	中国語講座	交流活動室	○	×	
25	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×	申	13:00	クリスマス装飾	介護予防ホール	○	口の 体操	
26	日														
27	月		◎	申	10:30	看護師講話	栄養改善室	×	自	12:35	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	×	
				自	10:30	体力測定会	介護予防ホール		申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室			
28	火		○	申	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
29	水		○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	×	自	12:35	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	×	
									申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室			
30	木	◎	○	申	10:00	初回講習会	介護予防ホール 機能訓練室	×	申	13:00	クリスマス装飾	介護予防ホール	○	×	

【申】 事前に申込が必要な講座 【抽】 事前に申込抽選となる講座 【-】 既に申込終了している講座  
【自】 申込不要の自由参加

「ふじみんぴんしゃん体操」は 朝びん9:15~10:00、夕びん15:15~16:00

※ ◎ の日は「プレミアムぴんしゃん」として約15分延長して行います

※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください

