

# 介護予防センターだより 5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。

## 骨盤底筋トレーニング教室

**自由**

【日時】5月13日(月) ①10:30~11:30  
②13:30~14:30  
5月15日(水) 10:30~11:30

お申込み不要になりました！  
参加回数の制限もありません！  
何回でもご参加いただけます！



【申込受付】不要 【場所】介護予防ホール 【費用】無料 【定員】先着各40名

## モルックで遊ぼう！

**申込**

【日時】①5月 1日(水) 13:30~14:30  
②5月24日(金) 10:30~11:30

【申込受付】4月25日(木)から

【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】各先着20名



並んだ12本の棒を倒して  
点数を競うスポーツです。  
ルールは簡単！どなたでも  
気軽に楽しめます。

## 新しい職員を紹介

ちょん うんじゅ  
丁 垠州  
(総合職)



4月より異動で参りました  
丁(ちょん)と申します。  
皆さまが健康で生き生きと  
した生活が送れますよう、  
精一杯サポートしてまいり  
ます。どうぞよろしくお願  
いいたします。

## あなたのお口の機能をチェックしてみませんか？

【日時】5月20日(月) ①10:10~ ②10:40~ 【定員】各先着1名

【申込受付】5月1日(水)から 【場所】相談室 【費用】無料

【講師】東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士

1人  
20分



【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・保健師・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

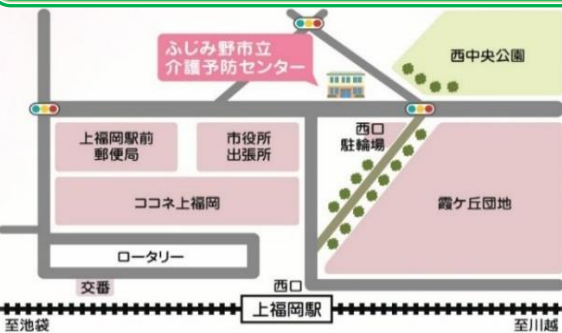
ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

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 『栄改』：栄養改善室

\* 各講座の詳細はチラシをご参照ください



# 5月の申込講座

# 2024

\* 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	5/2(木)	10:00~12:00	各 5名	機訓	4/26(金)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	5/8(水)					
	5/29(水)					
機能訓練室 フォローアップ講習会	5/1(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	4/26(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
	5/15(水)					
	5/20(月)					
筋力向上 トレーニング教室	5/22(水)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 30名	介木	5/15(水)	【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	5/9(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介木	4/30(火)	講師：村田佑子氏
eスポーツ ボウリング(ゲーム)	5/11(土)	13:30~15:00	各 16名	介木	5/2(木)	テレビゲームで楽しむボウリング！ チームに分かれて対戦！！ ※経験者向け
	5/29(水)					
美容講座	5/18(土)	10:30~11:30	20名	介木	5/10(金)	『春夏を楽しむメイク術』
中国語講座	5/24(金)	13:30~14:30	10名	交活	5/16(木)	『超入門編』
低栄養予防講座 (実習) 「楽しい手作りランチ」	5/24(金)	10:30~13:00	各 12名	栄改	5/17(金)	費用：500円 ピタパンで美味しく、主菜・副菜・ 主食をそろえた食事をしましょう！
	5/31(金)					





# 5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。

# 2024

## 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
体力測定会	5/1(水)	10:30~11:30	先着各10名	介ホ	なし	
	5/10(金)					
	5/27(月)					
めりえ広場	5/2(木)	13:00~15:00	先着各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
	5/15(水)					
映画鑑賞会	5/2(木)	10:30~12:10	先着各50名	介ホ	なし	『雨月物語』 1953年・日本 監督：溝口 健二 出演：京 マチ子 他
	5/31(金)	10:30~12:10				
	5/18(土)	13:00~14:40				
足腰ラクラク体操	5/7(火)	10:30~11:30	先着各40名	介ホ	なし	【運動強度：2】
	5/20(月)					
低栄養予防講話	5/10(金)	13:30~14:30	先着各40名	介ホ	なし	認知症予防の食事
	5/17(金)	10:30~11:30				
eスポーツボウリング(体験)	5/16(木)	10:30~12:00	先着各10名	介ホ	なし	※混雑状況によりお待ちいただく場合があります。 ※初心者向け(操作を覚えます)
	5/21(火)					
おりがみ教室	5/20(月)	13:00~14:30	先着各20名	介ホ	なし	「あじさい」を作ります！ ※おりがみをご持参下さい
	5/27(月)					
看護師講話	5/29(水)	10:30~11:30	先着各50名	介ホ	なし	『熱中症について』
	5/31(金)	13:30~14:30				

### 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



お口ぴんしゃん体操も行います！

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

### お昼の体操

自由

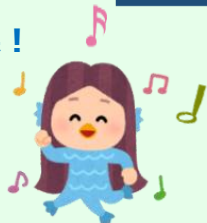
スキマ時間に、みんなで体操！

【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

# 5月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 びん	午 前			息 体操	午 後			夕 びん	ミ ニ 講 座		
				時間	内容	会場		時間	内容	会場				
1	水		○	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	○	口の 体操
									申	13:30	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール		
2	木		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	×	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
				自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール							
3	金	憲法記念日												
4	土	みどりの日												
5	日	こどもの日												
6	月	振替休日												
7	火		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	×					○	
8	水		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	×					○	
9	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	×	-	13:30	ぴ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	体力測定会	介護予防ホール	×	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	スト レッ チ
11	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×	申	13:30	e スポーツボウリング(ゲーム)	介護予防ホール	○	
12	日													
13	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	○	
14	火		○					×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
15	水		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	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
									申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
16	木		○	自	10:30	e スポーツボウリング(体験)	介護予防ホール	×	-	13:30	ぴんしゃんサポーター養成講座	介護予防ホール	×	
17	金	○	○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	×	-	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール	○	栄養
18	土		○	申	10:30	美容講座	介護予防ホール	×	自	13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
19	日													
20	月		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	×	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	スト レッ チ
									申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
21	火		○	自	10:30	e スポーツボウリング(体験)	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	×	
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	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	
23	木		○					×	-	13:30	ぴんしゃんサポーター養成講座	介護予防ホール	×	
24	金		○	申	10:30	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	×	-	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール	○	口の 体操
				申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室		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	○					○	
26	日													
27	月		○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	×	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
28	火		○					×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
29	水	○	○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	×	申	13:30	e スポーツボウリング(ゲーム)	介護予防ホール	○	口の 体操
				自	10:30	看護師講話	介護予防ホール							
30	木		○					×	-	13:30	ぴんしゃんサポーター養成講座	介護予防ホール	×	
31	金		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	×	自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室							

【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

※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください