



ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会 令和7年

# 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。

## 警察による注意喚起講話

【日時】5月9日(金) 10:30~11:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】50名【申込受付】4月28日(月)から

【講師】埼玉県東入間警察署 生活安全課

詐欺の防止や防犯対策などについて、注意喚起講話です。

**申込**



## 美容講座 ～10歳肌の作り方～

【日時】5月10日(土)13:30~14:30 【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】20名【申込受付】5月2日(金)から

【講師】平野 れいな氏 (ケアビューティスト)

※鏡・普段の化粧でご使用の化粧品をお持ちください。



**申込**

## ナンプレ教室

【日時】①5月9日(金) 13:00~14:30

②5月28日(水) 13:00~14:30

【場所】2階 会議室

【費用】無料【定員】各10名

【申込受付】5月1日(木)から



**申込**

## わくわく工作 ～マクラメ編み～

【日時】①5月17日(土) 13:30~14:30

②5月30日(金) 13:30~14:30

【場所】2階 会議室

【費用】200円【定員】各10名

【申込受付】5月10日(土)から



**申込**

## 手作り品マーケット ～出店者募集～

【日時】6月14日(土)10:00~12:00 【場所】2階 多目的ホール

【費用】無料【定員】6グループ【申込受付】4月25日(金)から5月23日(金)まで

※詳細はチラシをご参照ください

**申込**



## 菜園ボランティア ～5月活動予定～

【日時】菜園会議 5月7日(水) 各日 9:30~10:30

花壇活動 5月14日(水) 30日(金) **雨天中止**

菜園活動 5月2日(金) 9日(金) 16日(金) 21日(水) 23日(金) 28日(水)

【場所】センター畑・花壇【費用】無料【定員】各15名【申込受付】随時

★介護支援ボランティア対象事業★

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です！

軍手等持参で汚れてもいい服装でお越しください。お待ちしております。

※予定変更する場合があります。



※1日からの参加もOKです！！

**申込**

## 新しい職員の紹介

さかもと けいこ  
**坂本 恵子**  
(看護師)



3月から入職しました。  
一日でも長く元気に、ご自身らしい生活を過ごしていただくためのお手伝いができる様に頑張りたいと思います。

【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・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

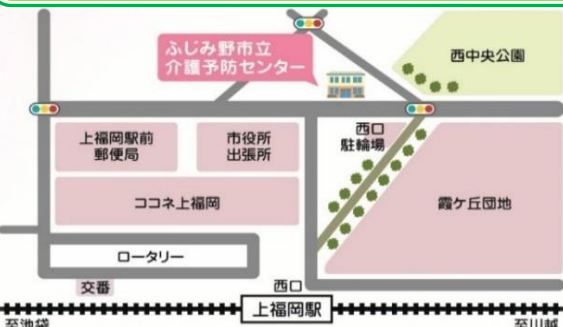


(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

お便りは  
毎月25日  
発行予定です



ふじみ野市PR大使『ふじみん』



\*『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 『会議室』：会議室 『相談室』：相談室

# 5月の申込講座

\*各講座の詳細はチラシをご参照ください

※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<br>開始日 | 備考                                            |
|---------------------|------------------------------|------------------------------|----------|----|-----------|-----------------------------------------------|
| 機能訓練室<br>初回講習会      | 5/2(金)<br>5/9(金)<br>5/14(水)  | 10:00～12:00                  | 各<br>5名  | 機訓 | 4/25(金)   | 費用：50円<br>はじめて利用される方は<br>参加が必須です              |
| 機能訓練室<br>フォローアップ講習会 | 5/1(木)<br>5/15(木)<br>5/26(月) | ①13:00～13:50<br>②14:00～14:50 | 各<br>5名  | 機訓 | 4/25(金)   | 費用：50円<br>再度、トレーニング機器の使い方を<br>学びます ※申込は2回までです |
| スポーツ吹矢              | 初級 5/12(月)                   | 10:30～12:00                  | 6名       | 介木 | 5/2(金)    | 初級：初心者向け<br>中級：過去に体験会に参加された方                  |
|                     | 中級 5/17(土)                   | 13:00～14:30                  | 10名      | 介木 |           | 講師：柴田 進氏 費用：100円<br>吹矢：レンタルあり マウスピース：別途100円   |
| 空手ビクス               | 5/14(水)<br>5/28(水)           | 10:30～11:30                  | 各<br>25名 | 介木 | 5/7(水)    | 講師：尾島 摩佐美氏<br>費用：200円<br>空手の動きを音楽に合わせて行います    |
| 筋力向上<br>トレーニング教室    | 5/16(金)<br>5/21(水)           | 10:30～11:30                  | 各<br>30名 | 介木 | 5/9(金)    | 【運動強度:3】                                      |
|                     | 5/28(水)                      | 13:30～14:30                  |          |    |           |                                               |
| 楽しい脳トレ体操            | 5/24(土)                      | 10:30～11:30                  | 25名      | 多木 | 5/16(金)   | 講師：前島浩二氏<br>座ってできる脳トレと体操                      |

## 教養系講座

| 講座名                        | 開催日     | 時間                          | 定員       | 場所 | 受付<br>開始日 | 備考                                    |
|----------------------------|---------|-----------------------------|----------|----|-----------|---------------------------------------|
| 歌声広場                       | 5/8(木)  | ①9:30～10:30<br>②10:45～11:45 | 各<br>50名 | 介木 | 4/30(水)   | 講師：村田佑子氏                              |
| バランスよく麺を食べる<br>2種類の汁のサラダ蕎麦 | 5/9(金)  | 10:30～13:00                 | 12名      | 栄改 | 5/1(木)    | 費用：600円<br>サラダ蕎麦                      |
| 男性の料理教室                    | 5/16(金) | 10:30～13:00                 | 8名       |    | 5/8(木)    | 費用：600円 キーマカレー・簡単<br>ピクルス・インド料理屋のラッシー |

## 抽選講座

結果は掲示板またはホームページでご確認下さい！

|                 |                    |                                                              |          |     |                     |                                                                      |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-----|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ヨガ教室            | 5/1(木)<br>5/15(木)  | 13:30～14:30                                                  | 各<br>20名 | 介木  | 4/17(木)～<br>4/26(土) | 講師：凜インストラクター<br>費用：200円 持ち物：バスタオル、<br>ウエットティッシュ<br>抽選結果：4/28(月)10：15 |
| スローエアロビック       | 5/20(火)<br>5/27(火) | 10:30～11:30                                                  | 各<br>30名 | 介木  | 5/7(水)～<br>5/9(金)   | 講師：三戸まさみ氏<br>費用：200円<br>抽選結果：5/12(月)10：15                            |
| モルックで遊ぼう！       | 5/22(木)<br>5/26(月) | 10:30～11:30<br>13:30～14:30                                   | 各<br>20名 | 介木  | 5/10(土)～<br>5/13(火) | 並んだ12本の棒を倒して点数を競うス<br>ポーツです。どなたでも気軽に楽しめ<br>ます 抽選結果：5/15(木)10：15      |
| スマホ悩み相談室        | 5/24(土)            | ①10:10～10:30<br>②10:40～11:00<br>③11:10～11:30<br>④11:40～12:00 | 各<br>1名  | 会議室 | 5/12(月)～<br>5/15(木) | 講師：岡田 清氏<br>費用：無料<br>抽選結果：5/17(土)10：15                               |
| テレビゲーム<br>ボウリング | 5/30(金)            | ①10:30～11:15<br>②11:20～12:05                                 | 各<br>8名  | 介木  | 5/19(月)～<br>5/21(水) | テレビゲームで楽しむ<br>ボウリング！<br>(旧eスポーツ)<br>抽選結果：5/23(金)10：15                |
|                 | 5/31(土)            | ③13:00～13:45<br>④13:50～14:35                                 |          |     |                     |                                                                      |



# 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。

| 講座名              | 開催日                | 時間          | 定員             | 場所 | 受付<br>開始日 | 備考                                                                                  |
|------------------|--------------------|-------------|----------------|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ぬりえ広場            | 5/2(金)<br>5/19(月)  | 13:00～15:00 | 先着<br>各<br>28名 | 介木 | なし        | ※色鉛筆ご持参下さい<br>※受付は12:45～になります                                                       |
| 骨盤底筋<br>トレーニング教室 | 5/8(木)             | 13:30～14:30 | 先着<br>各<br>40名 | 介木 | なし        |  |
|                  | 5/19(月)            | 10:30～11:30 |                |    |           |                                                                                     |
|                  | 5/26(月)            |             |                |    |           |                                                                                     |
| 低栄養予防講話①         | 5/9(金)<br>5/16(金)  | 13:30～14:30 | 先着<br>各<br>40名 | 介木 | なし        | 熱中症予防の水分補給・食事                                                                       |
| 体力測定会            | 5/12(月)<br>5/21(水) | 13:30～14:30 | 先着<br>各<br>10名 | 介木 | なし        |  |
| 足腰ラクラク体操         | 5/13(火)<br>5/15(木) | 10:30～11:30 | 先着<br>各<br>40名 | 介木 | なし        | 【運動強度:2】                                                                            |
| 映画鑑賞会            | 5/13(火)            | 13:00～14:50 | 先着<br>各<br>50名 | 介木 | なし        | 『探偵物語』 1951年・アメリカ<br>監督:ウィリアム・ワイラー<br>出演:カーク・ダグラス 他                                 |
|                  | 5/31(土)            | 10:30～12:20 |                |    |           |                                                                                     |
| おりがみ教室           | 5/14(水)<br>5/24(土) | 13:00～14:30 | 先着<br>各<br>20名 | 介木 | なし        | おりがみで 立体的な金魚 を作りま<br>す。<br>※おりがみご持参下さい                                              |
| 看護師講話            | 5/17(土)            | 10:30～11:30 | 先着<br>各<br>50名 | 介木 | なし        | 認知症について考えよう                                                                         |
|                  | 5/23(金)            | 13:30～14:30 |                |    |           |                                                                                     |
| 低栄養予防講話②         | 5/23(金)            | 10:30～11:30 | 先着<br>各<br>40名 | 介木 | なし        | 健康寿命の延伸と節塩                                                                          |
|                  | 5/30(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



※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

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 お口ぴんしゃん体操も行います！

## 歯科衛生士の三二講座

朝のぴんしゃん後 10:00～10:20

5月7日(水)朝ぴん・19日(月)朝ぴん

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士



## お昼の体操

自由

## 機能訓練室 自由開放

自由

【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



スキマ時間に、みんなで体操！盆踊り！

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

【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<br>びん | 午 前 |                |              |         | 屋<br>体操 | 午 後              |                |                |                  | タ<br>びん   | ミニ<br>講座  |
|----|----|----|---------|-----|----------------|--------------|---------|---------|------------------|----------------|----------------|------------------|-----------|-----------|
| 1  | 木  |    | ○       |     |                |              |         |         | 申 13:00<br>14:00 | フォローアップ講習会     | 機能訓練室          |                  | ○         |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 抽 13:30          | ヨガ教室           | 介護予防ホール        |                  |           |           |
| 2  | 金  |    | ○       | 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        |                  | ○         |           |
| 3  | 土  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 4  | 日  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 5  | 月  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 6  | 火  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 7  | 水  |    | ◎       |     |                |              |         |         | -                | 13:30          | 通所型サービスC       | 介護予防ホール<br>機能訓練室 | ×         |           |
| 8  | 木  | ○  | ×       | 申   | 9:30<br>10:45  | 歌声広場         | 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        |                  | ○         |           |
| 9  | 金  |    | ○       | 申   | 10:00          | 初回講習会        | 機能訓練室   | ○       | 申 13:00          | ナンプレ教室         | 会議室            |                  | ○         | 栄養        |
|    |    |    |         | 申   | 10:30          | 警察による注意喚起講話  | 介護予防ホール |         | 自 13:30          | 低栄養予防講話        | 介護予防ホール        |                  |           |           |
|    |    |    |         | 申   | 10:30          | 低栄養予防講座（実習）  | 栄養改善室   |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 10 | 土  |    | ○       | -   | 10:30          | 健康太極拳（コース制）  | 介護予防ホール |         | 申 13:30          | 美容講座           | 介護予防ホール        |                  | ○         |           |
| 11 | 日  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 12 | 月  |    | ○       | 申   | 10:30          | スポーツ吹矢（初級）   | 介護予防ホール |         | 自 13:30          | 体力測定会          | 介護予防ホール        |                  | ○         | スト<br>レッチ |
| 13 | 火  |    | ○       | 自   | 10:30          | 足腰ラクラク体操     | 介護予防ホール |         | 自 13:00          | 映画鑑賞会          | 介護予防ホール        |                  | ○         |           |
| 14 | 水  |    | ○       | 申   | 10:00          | 初回講習会        | 機能訓練室   |         | 自                | 13:00          | おりがみ教室         | 介護予防ホール          | ○         |           |
|    |    |    |         | 申   | 10:30          | 空手ピクス        | 介護予防ホール |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 15 | 木  |    | ○       | 自   | 10:30          | 足腰ラクラク体操     | 介護予防ホール | 盆<br>踊り | 申 13:00<br>14:00 | フォローアップ講習会     | 機能訓練室          | ○                |           |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 抽 13:30          | ヨガ教室           | 介護予防ホール        |                  |           |           |
| 16 | 金  |    | ○       | 申   | 10:30          | 筋力向上トレーニング教室 | 介護予防ホール |         | 自                | 13:30          | 低栄養予防講話        | 介護予防ホール          | ○         |           |
|    |    |    |         | 申   | 10:30          | 低栄養予防講座（実習）  | 栄養改善室   |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 17 | 土  |    | ○       | 自   | 10:30          | 看護師講話        | 介護予防ホール |         | 申 13:00          | スポーツ吹矢（中級）     | 介護予防ホール        | ○                |           |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 申 13:30          | わくわく工作～マクラメ編み～ | 会議室            |                  |           |           |
| 18 | 日  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 19 | 月  |    | ◎       | 自   | 10:30          | 骨盤底筋トレーニング教室 | 介護予防ホール |         | 自 13:00          | ぬりえ広場          | 介護予防ホール        |                  | ○         |           |
| 20 | 火  |    | ○       | 抽   | 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<br>機能訓練室 | ×         |           |
| 21 | 水  |    | ○       | 申   | 10:30          | 筋力向上トレーニング教室 | 介護予防ホール |         | 自 13:30          | 体力測定会          | 介護予防ホール        |                  | ○         |           |
| 22 | 木  |    | ○       | 抽   | 10:30          | モルックで遊ぼう！    | 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<br>栄養改善室 | ×         |           |
| 23 | 金  |    | ○       | 自   | 10:30          | 低栄養予防講話      | 介護予防ホール |         | 自 13:30          | 看護師講話          | 介護予防ホール        |                  | ○         |           |
| 24 | 土  | ○  | ○       | 抽   | 10:10          | スマホ悩み相談室     | 会議室     | ○       | 自                | 13:00          | おりがみ教室         | 介護予防ホール          | ○         | リンパ<br>ケア |
|    |    |    |         | -   | 10:30          | 健康太極拳（コース制）  | 介護予防ホール |         |                  |                |                |                  |           |           |
|    |    |    |         | 申   | 10:30          | 楽しい脳トレ体操     | 多目的ホール  |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 25 | 日  |    |         |     |                |              |         |         |                  |                |                |                  |           |           |
| 26 | 月  |    | ○       | 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<br>14:00 | フォローアップ講習会     | 機能訓練室          | ○                |           |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 抽 13:30          | モルックで遊ぼう！      | 介護予防ホール        |                  |           |           |
| 27 | 火  |    | ○       | 抽   | 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<br>機能訓練室 | ×         |           |
| 28 | 水  |    | ○       | 申   | 10:30          | 空手ピクス        | 介護予防ホール |         | 申 13:00          | ナンプレ教室         | 会議室            | ○                | スト<br>レッチ |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 申 13:30          | 筋力向上トレーニング教室   | 介護予防ホール        |                  |           |           |
| 29 | 木  |    | ○       |     |                |              |         |         | -                | 13:30          | びんしゃんサポーター養成講座 | 介護予防ホール<br>栄養改善室 | ×         |           |
| 30 | 金  |    | ○       | 抽   | 10:30<br>11:20 | テレビゲームボウリング  | 介護予防ホール | 盆<br>踊り | 自 13:30          | 低栄養予防講話        | 介護予防ホール        | ○                | 栄養        |           |
|    |    |    |         |     |                |              |         |         | 申 13:30          | わくわく工作～マクラメ編み～ | 会議室            |                  |           |           |
| 31 | 土  |    | ○       | 自   | 10:30          | 映画鑑賞会        | 介護予防ホール |         | 抽 13:00<br>13:50 | テレビゲームボウリング    | 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 ※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください  
「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「歯科衛生士のミニ講座」として約20分延長して行います

