

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。

医師による介護予防のためのミニ講座

～ 動悸が気になるときに知っておきたいこと～

日常生活での注意点・症状が出た時の対処法・病院受診の目安について分かります！

申込

【日時】10月16日(木)10:30～11:30 【場所】介護予防ホール
【費用】無料【定員】60名【申込受付】10月7日(火)から
【講師】筋野 容守氏 (すじの内科循環器クリニック 院長)

動悸が気になる方は是非、ご参加ください！



終活講座 ～大切な人に「めいわくをかけたくない」ための第一歩～

【日時】10月29日(水)13:30～14:30 【場所】介護予防ホール 【費用】無料
【定員】25名【申込受付】10月22日(水)から【講師】社会福祉協議会 職員

申込



ヨガ教室

【全6回コース制】
※全て参加出来る方

【申込受付】9月18日(木)～9月27日(土)
【抽選結果】9月29日(月)10:15
【場所】介護予防ホール
【費用】1,200円【定員】20名
【講師】凜インストラクター

抽選

【日時】10月2日(木)・16日(木)
11月6日(木)・13日(木)
12月4日(木)・18日(木)
13:30～14:30

心と体をより健康に
そして心地よく♪



「ふじみん介護予防手帳」の使用方法と目的について

～ 看護師を含めた座談会～

【日時】10月22日(水)13:30～14:30
【場所】会議室(2階)【費用】無料【定員】10名【申込受付】10月14日(火)から

手帳を使用しながら、日々困っている事や悩んでいる事を皆で話合ってみませんか？

申込



介護予防ワークショップ

【日時】10月4日(土) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40
【場所】会議室(2階)【費用】300円 ※どちらか1回のみ
【定員】各6名【申込受付】9月26日(金)から
【講師】夏目氏 *はんどめいどフェスタにて活躍中*

申込

消防訓練

自由

【日時】10月2日(木)10:00～11:00
【場所】介護予防ホール
センターに来館されている方は訓練にご参加下さい！



菜園ボランティア

～10月活動予定～

★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！

【日時】菜園会議 10月7日(火) 花壇活動 10月10日(金)・22日(水)
菜園活動 10月1日(水)・3日(金)・8日(水)・15日(水)・17日(金)
・24日(金)・29日(水)・31日(金)

※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！！

★1日からの参加もOKです！！

【場所】花壇・畑【費用】無料【定員】各15名【申込受付】随時

雨天中止 ※予定変更する場合があります。

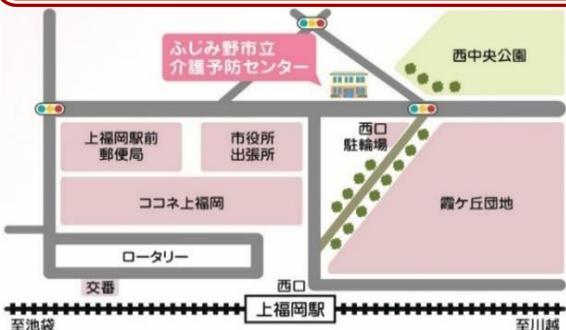
申込



【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



(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



10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	受付開始日	備考
機能訓練室 初回講習会	10/3(金) 10/20(月) 10/23(木)	10:00~12:00	各 5名	機訓	9/25(木)	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	10/2(木) 10/16(木) 10/27(月)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	各 5名	機訓	9/25(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
空手ピクス	10/8(水) 10/23(木)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 25名	介ホ	9/30(火)	講師：尾島 摩佐美氏 費用：200円 空手の動きを音楽に合わせて行います
筋力向上 トレーニング教室	10/9(木) 10/15(水) 10/18(土)	13:30~14:30 10:30~11:30 10:30~11:30	各 30名	介ホ	10/2(木)	【運動強度:3】
楽しい脳トレ体操	10/18(土)	13:30~14:30	25名	介ホ	10/10(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
スポーツ吹矢	10/20(月)	10:30~12:00	10名	介ホ	10/11(土)	講師：柴田 進氏 費用：100円 吹矢：レンタルあり マウスピース：別途100円

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
男性の料理教室	10/3(金)	10:30~13:00	8名	栄改	9/26(金)	費用：600円 手作りハンバーグ、サラダ、アレンジ ポテトサラダ、簡単コンスープ
歌声広場	10/9(木)	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 50名	介ホ	10/1(水)	講師：村田佑子氏
低栄養予防講座(実習) お通じ"快腸"料理教室	10/10(金)	10:30~13:00	12名	栄改	10/3(金)	費用：600円 雑穀米ごはん おからのポテトサラダ風等
おりがみ教室 ~福山ローズ~	10/25(土)	13:00~15:00	10名	会議室	10/18(土)	講師：菅谷けん氏
脳活トレーニング	10/27(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	10/20(月)	講師：なぞとき探偵団
テレビゲーム ダーツ体験会	10/29(水) 10/31(金)	10:30~12:00 13:00~14:30	各 10名	介ホ	10/21(火)	テレビゲームで楽しむ ダーツ! (Ileスポーツ) 
ナンプレ教室	10/30(木) 10/31(金)	13:00~14:30 10:30~12:00	各 10名	会議室	10/23(木)	数字を使ったパズルで脳トレ

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!

健康太極拳 【全6回コース制】	10/11(土)10/25(土) 11/8(土)11/22(土) 12/13(土)12/27(土)	10:30~11:30	15名	介ホ	9/29(月)~ 10/2(木)	講師：森 智恵氏 費用：1200円 ※6回すべて参加できる方 抽選結果：10/4(土)10：15
モルックで遊ぼう!	10/20(月) 10/24(金)	①13:00~13:45 ②13:50~14:35	各 20名	介ホ	10/6(月)~ 10/10(金)	並んだ12本の棒を倒して点数を競うス ポーツです。どなたでも気軽に楽しめ ます 抽選結果：10/14(火)10：15
スローエアロビック	10/21(火) 10/28(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	10/6(月)~ 10/10(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：10/14(火)10：15
スマホ悩み相談室	10/25(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	会議室	10/11(土)~ 10/16(木)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：10/18(土)10：15

*『介ホ』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多ホ』：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

10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
足腰ラクラク体操	10/1(水) 10/6(月)	10:30~11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
ぬりえ広場	10/3(金) 10/15(水)	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
やさしい体操	10/6(月) 10/22(水)	13:30~14:30 10:30~11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:1】
体力測定会	10/8(水) 10/31(金)	13:30~14:30 10:30~11:30	先着 各 10名	介ホ	なし	
映画鑑賞会	10/10(金) 10/22(水)	13:00~14:50	先着 各 50名	介ホ	なし	『山河運かなり』1947年 アメリカ 監督：フレッド・ジンネマン 出演：イファン・ヤンドル 他
看護師講話	10/11(土) 10/30(木)	13:30~14:30 10:30~11:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『足のつり予防とケア』 について
低栄養予防講話	10/17(金) 10/24(金)	13:30~14:30 10:30~11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	『世界骨粗鬆症デー』 骨粗しょう症予防の食事
写経の会	10/23(木)	10:30~12:30	先着 20名	介ホ	なし	筆記用具をご持参ください

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

10月1日(水)朝ぴん・20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

10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		◎	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○				○		
2	木		○	自	10:00	消防訓練	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	○	
									抽	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール	○	
3	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	○	栄養
				申	10:30	男性の料理教室	栄養改善室							
4	土		○	申	10:30 11:10	介護予防ワークショップ	会議室						○	
5	日													
6	月		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	スト レッチ
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		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール		自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	リンパ ケア
9	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	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	○	
10	金		○	申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室		自	13:00	映画観賞会	介護予防ホール	○	
11	土		○	抽	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール		自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	
12	日													
13	月													
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		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール		自	13:00	ぬり絵広場	介護予防ホール	○	
16	木		○	申	10:30	医師による介護予防のためのミニ講座	介護予防ホール	盆踊り	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	リズム 体操
									-	13:30	ヨガ教室(コース制)	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	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール		申	13:30	楽しい脳トレ体操	介護予防ホール	○	
19	日													
20	月		◎	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		抽	13:00 13:50	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	○	スト レッチ
				申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール							
21	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 機能訓練室	×	
22	水		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール		自	13:00	映画観賞会	介護予防ホール	○	
									申	13:30	「ふじみん介護予防手帳」の使用方法和目的について ~看護師を含めた座談会~	会議室		
23	木	○	○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	
				自	10:30	写経の会	介護予防ホール							
24	金		○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール		抽	13:00 13:50	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	○	リンパ ケア
25	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	盆踊り	申	13:00	おりがみ教室~福山ローズ~	会議室	○	
				抽	10:10	スマホ悩み相談室	会議室							
26	日													
27	月		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		-	13:30	ファイブ・コグ(返却)	介護予防ホール	○	早口 言葉
				申	10:30	脳活トレーニング	介護予防ホール							
28	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 機能訓練室	×	
29	水		○	申	10:30	テレビゲームダーツ体験会	介護予防ホール	○	申	13:30	終活講座	介護予防ホール	○	
30	木		○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール		申	13:00	ナンプレ教室	会議室	○	リズム 体操
31	金		○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール		申	13:00	テレビゲームダーツ体験会	介護予防ホール	○	
				申	10:30	ナンプレ教室	会議室							

【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 ※ 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。

