

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。

医師による介護予防のためのミニ講座

申込

【日時】11月11日(水)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】50名

【申込受付】11月2日(月)から

【講師】河野慶子氏(高橋眼科院長)

白内障と緑内障~『白』と『緑』
どう違うの?~眼科医により白内障と緑内障の違いを
分かりやすくお話しします。

【異文化交流】韓国フェア

両方ともご参加いただけます!



申込

交流会
(お茶会)

【日時】11月2日(月)13:30~14:30

【場所】栄養改善室【費用】200円

【定員】12名

【申込受付】10月28日(水)から

キムチ作り(きゅうりキムチ)

【日時】11月6日(金)10:30~11:30

【場所】栄養改善室【費用】400円

【定員】12名【申込受付】10月28日(水)から



高齢者住宅防火の火災予防講座

申込

【日時】11月30日(月)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】40名【申込受付】11月20日(金)から

【講師】入間東部地区組合消防本部予防課



税理士講座

相続税の基礎きほん
を学べます!

申込

【日時】11月28日(土)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】50名【申込受付】11月16日(月)から

【講師】税理士 亀井威則氏(かめいたかのり)



オカリナ・二胡コンサート

申込

【日時】11月27日(金)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】60名【申込受付】11月19日(木)から

【出演】ひだまり



クリスマス装飾ボランティア

申込

【日時】11月4日(水) 13:00~15:00

11月10日(火)10:30~12:30

12月1日(火)10:30~11:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】各20名【申込受付】10月27日(火)から

どんな飾りにするか、皆さん
と一緒に考えて、おがみなど
で製作と装飾をします。セン
ターを華やかに盛り上げて
下さる方大募集です!
★1日からの参加もOKです!★介護支援
ボランティア対象事業★

ボードゲームサロン【日時】11月5日(木)13:30~14:30

【場所】交流活動室
【費用】無料【定員】8名

自由

看護師講話 オンライン(ZOOM)でもご参加いただけます。

希望される方は
職員までお声かけください。

菜園ボランティア ~11月活動予定~

★介護支援ボランティア対象事業★

申込

【日時】菜園会議 11月2日(月) 花壇活動 11月6日(金)・18日(水)

菜園活動 11月4日(水)・11日(水)・13日(金)・20日(金)

25日(水)・27日(金) 9:30~10:30

【場所】花壇・畑【費用】無料【定員】各15名【申込受付】随時

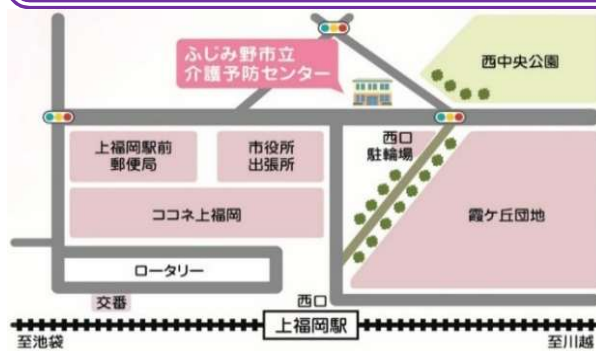
★1日からの参加もOKです!!

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です!

雨天中止

※予定変更する場合があります。

※軍手等持参で汚れてもいい服装でお越しください。

【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

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

お便りは
毎月25日
発行予定です

11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	11/14(土)	10:00～11:30	各 5名	機訓	10/26(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	11/20(金)					
	11/30(月)					
機能訓練室 フォローアップ講習会	11/19(木)	①13:00～13:50	各 5名	機訓	10/26(月)	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
	11/28(土)	②14:00～14:50				
空手ビクス	11/4(水)	10:30～11:30	各 25名	介木	10/27(火)	費用：200円 講師：尾島摩佐美氏 空手の動きを音楽に合わせて行います
	11/26(木)	13:30～14:30				
椅子deヨガ ～体の健康のためのストレッチ～	11/5(木)	13:30～14:30	各 25名	介木	10/28(水)	費用：200円 講師：柴崎莉奈氏 椅子に座ってできる優しいヨガです
	11/19(木)					
スポーツ吹矢	11/9(月)	10:30～12:00	10名	介木	10/31(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
筋力向上 トレーニング教室	11/12(木)	10:30～11:30	各 30名	介木	11/4(水)	【運動強度:3】
	11/16(月)					
	11/19(木)					
男性もモルックで 遊ぼう！	11/12(木)	13:30～14:30	10名	介木	11/5(木)	並んだ12本の棒を倒して点数を競う スポーツです。簡単なルールなの で、どなたでも気軽に楽しめます
モルックで遊ぼう！	11/20(金)	①10:30～11:15	各 10名	介木	11/11(水)	
	11/25(水)	②11:20～12:05				
楽しい脳トレ体操	11/21(土)	10:30～11:30	各 25名	多木	11/13(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
	11/28(土)					

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
テレビゲーム ダーツ	11/7(土)	10:30～11:30	各 10名	介ホ	10/30(金)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！ 
	11/21(土)					
ハーブ講座	11/9(月)	13:30～15:00	各 12名	栄改	10/31(土)	費用：200円 アロマワックスバーを 作ってみよう♪(持ち帰り袋をご持参ください)
	11/18(水)					
ハーモニカを吹こ う！初心者講座 【全6回コース制】	11/13(金) 11/27(金) 12/11(金) 1/8(金) 1/22(金) 2/12(金)	10:30～12:00	10名	交活	10/29(木)	講師：滝島 昌江氏 費用：1,800円 ※6回すべて参加できる方 ハーモニカ(C調)持参か購入申込可能
美容講座 笑顔でいきいき ～若々しい表情づくり～	11/14(土)	13:30～14:30	20名	介ホ	11/6(金)	費用：200円 講師：平野れいな氏 持ち物：鏡・頬紅(チーク)
低栄養予防調理実習	11/20(金) 11/27(金)	10:30～13:00	各 8名	栄改	11/12(木)	費用：600円 秋野菜のいなり寿司、秋野菜の小鉢、 里芋と大根の豚汁
季節の和菓子作り	11/20(金)	13:30～15:00	8名	栄改	11/12(木)	費用：200円 さつまいも餡のほっこり 蒸しまんじゅう
テレビゲーム 脳トレ体験会	11/20(金)	13:30～14:30	各 12名	介ホ	11/12(木)	テレビゲームで楽しむ 脳トレ！ 
	11/30(月)	10:30～11:30				
ナンプレ広場	11/21(土)	13:30～15:00	各 10名	交活	11/14(土)	数字を使ったパズルで脳トレ！
	11/25(水)	10:30～12:00				
歌声広場	11/26(木)	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 50名	介ホ	11/18(水)	費用：100円 講師：村田佑子氏

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！

スローエアロビック	11/17(火)	10:30～11:30	各 30名	介木	11/4(水)～ 11/7(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：11/10(火)10：15
	11/24(火)					



* 『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

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	11/2(月)	10:30～11:30	先着 各 40名	介木	なし	
	11/11(水)					
ぬりえ広場	11/2(月)	13:00～15:00	先着 各 28名	介木	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45～になります
	11/13(金)					
看護師講話	11/6(金)	13:30～14:30	先着 各 50名	介木	なし	『冬の感染症と免疫』 ご自宅からZoomでのご参加も可能 詳しくは、チラシをご参照ください
	11/27(金)	10:30～11:30				
映画鑑賞会	11/7(土)	13:00～14:40	先着 各 50名	介木	なし	『天井桟敷の人々』(後半) 1945年 フランス 監督：マルセル・カルネ 出演：アルレット・他
	11/16(月)					
足腰ラクラク体操	11/9(月)	13:30～14:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度:2】
	11/18(水)	10:30～11:30				
体力測定会	11/11(水)	13:30～15:00	先着 10名	栄改	なし	【最終受付:14:45】 
低栄養予防講話	11/13(金)	10:30～11:30	先着 20名	栄改	なし	『高齢者の糖尿病と食事』について
低栄養予防ミニ実習	11/13(金)	11:30～13:00	先着 12名	栄改	なし	費用：300円 ぎんなんと塩昆布のおにぎり + れんこんと葉物野菜のすまし汁
わなげ広場	11/13(金)	10:30～11:30	先着 各 20名	介木	なし	動きやすい服装・運動靴でお越し ください
	11/18(水)	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！

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。

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 【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				屋 体操	午 後				タ びん	ミニ 講座
1	日													
2	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	○	スト レッチ
									申	13:30	異文化交流 交流会	栄養改善室		
3	火													
4	水		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール	盆踊り	申	13:00	クリスマス装飾ボランティア	介護予防ホール	○	足指 体操
5	木		○						申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○	
									自	13:30	ボードゲームサロン	交流活動室		
6	金		○	申	10:30	異文化交流 キムチ作り	栄養改善室		自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	
7	土		○	申	10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		自	13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
8	日													
9	月		○	申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール		自	13:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	
									申	13:30	ハーブ講座	栄養改善室		
10	火		○	申	10:30	クリスマス装飾ボランティア	介護予防ホール	-	13:30	3か月シャキッとプログラム	介護予防ホール 機能訓練室	×		
11	水		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール		申	13:30	医師による介護予防のためのミニ講座	介護予防ホール	○	
									自	13:30	体力測定会	栄養改善室		
12	木	○	○	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	男性もモルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	リズム 体操
13	金		○	自	10:30	わなげ広場	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
				自	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室							
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室							
				申	10:30	ハーモニカを吹こう！初心者講座(コース制)	交流活動室							
14	土		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	○	申	13:30	美容講座	介護予防ホール	○	
			-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール								
15	日													
16	月		○	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	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
17	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	3か月シャキッとプログラム	介護予防ホール 機能訓練室	×	
18	水		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自	13:30	わなげ広場	介護予防ホール	○	スト レッチ
									申	13:30	ハーブ講座	栄養改善室		
19	木		○	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 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
									申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール		
20	金		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		申	13:30	テレビゲーム脳トレ体験会	介護予防ホール	○	
				申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール							
				申	10:30	低栄養予防調理実習	栄養改善室							
21	土		○	申	10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		申	13:30	ナンプレ広場	交流活動室	○	栄養
			申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール								
22	日													
23	月													
24	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	3か月シャキッとプログラム	介護予防ホール 機能訓練室	×	
25	水		○	申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール		-	13:30	通C同窓会	介護予防ホール 機能訓練室	○	
				申	10:30	ナンプレ広場	交流活動室							
26	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール		申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	リズム 体操
27	金		○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール		申	13:30	オカリナ・二胡コンサート	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防調理実習	栄養改善室							
				-	10:30	ハーモニカを吹こう！初心者講座(コース制)	交流活動室							
28	土		○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	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	○	
				申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール		申	13:30	税理士講座	介護予防ホール		
29	日													
30	月		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	盆踊り	申	13:30	高齢者住宅防火の火災予防講座	介護予防ホール	○	口の 体操
				申	10:30	テレビゲーム脳トレ体験会	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 朝ぴん9:15～10:00、夕ぴん15:15～16:00