

# 介護予防センターだより4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。

## 椅子deヨガ

★体の健康のためのストレッチ★

椅子に座って行います！！  
膝や腰に不安がある方でも  
無理なく参加できる  
優しいヨガです！

**申込**

【日時】4月9日(木)・4月30日(木) 13:30～14:30

【場所】介護予防ホール 【費用】200円【定員】各25名

【申込受付】4月1日(水)から【持ち物】フェイスタオル・飲み物

【講師】柴崎 莉奈氏



★いずれか1日のみ

## やさしい体操

【運動強度：1】

**自由**

【日時】4月13日(月) 13:30～14:30

4月22日(水) 10:30～11:30

【場所】介護予防ホール ★複数参加可能です

【費用】無料【定員】各40名

【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲み物

運動習慣がない方・久しぶりに身体を  
動かしてみようと思われた方向け！

体をいたわりながら、  
全身の筋肉を緩めていきます！



## モルックで遊ぼう！

**申込**

【日時】4月16日(木)①10:30～11:15

②11:20～12:05

4月22日(水)①13:00～13:45

②13:50～14:35

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】各10名

【申込受付】4月9日(木)から



※4月より**抽選**から**申込**に変更になります。

## 歌声広場

**申込**

【日時】4月23日(木)① 9:30～10:30

②10:45～11:45

【場所】介護予防ホール ★いずれか1回のみ

【費用】100円 ※4月より費用が**100円**に変更となります。  
お釣りがないようにご準備下さい。

【定員】各50名

【申込受付】4月15日(水)から

【講師】村田 佑子氏



発声練習の後、先生の伴奏に  
合せて一緒に歌います

## 体力測定会

バランス力・足の筋力・移動能力・  
全身の筋力を評価します。

**自由**

【日時】4月 6日(月) 10:00～11:30

★最終受付:11:15

4月15日(水) 13:30～15:00

★最終受付:14:45

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】各10名



定期的な測定をお勧めします。

## 菜園ボランティア

～4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！

**申込**

【日時】菜園会議 4月7日(火) 花壇活動 4月3日(金)・15日(水)

菜園活動 4月1日(水)・8日(水)・10日(金)・17日(金)・22日(水)・24日(金)

【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。



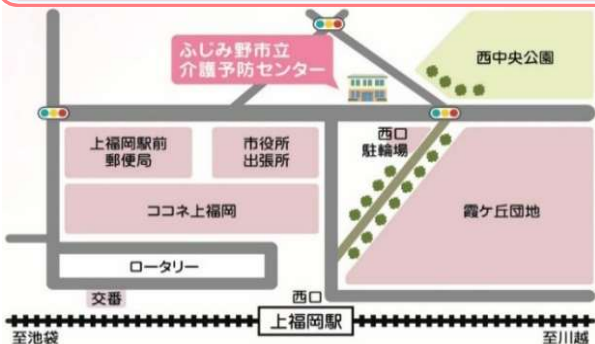
※軍手等持参で汚れても  
いい服装でお越しください。  
参加をお待ちしています！！



【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



\*『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



# 4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	4/2(木) 4/8(水) 4/13(月)	10:00~11:30	各 5名	機訓	3/26(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	4/9(木) 4/20(月) 4/23(木)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	各 5名	機訓	3/26(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
空手ビクス	4/8(水) 4/23(木)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 25名	介ホ	3/30(月)	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	4/9(木) 4/15(水) 4/20(月)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	3/31(火)	【運動強度:3】
楽しい脳トレ体操	4/11(土) 4/25(土)	10:30~11:30	各 25名	多ホ	4/3(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる <b>脳トレと棒体操</b>
スポーツ吹矢	4/13(月)	10:30~12:00	10名	介ホ	4/4(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
季節の和菓子実習	4/7(火)	9:30~11:30	8名	栄改	3/27(金)	費用：200円 桜もち
「ふじみん介護予防手帳」 の使用方法と目的について	4/13(月)	13:30~14:45	10名	会議室	4/6(月)	手帳をお持ちの方はご持参ください
わくわく工作	4/15(水)	13:00~14:30	10名	会議室	4/8(水)	費用：100円 トイレットペーパーの芯と毛糸を使っ て帽子のキーホルダー作ります
低栄養予防講座(実習) ~フレイル予防~	4/17(金) 4/24(金)	10:30~13:00	各 8名	栄改	4/10(金)	費用：600円 サバの押し寿司2切と、季節の小鉢、 汁物
ナンプレ教室	4/23(木) 4/24(金)	13:00~14:30 10:30~12:00	各 10名	会議室	4/14(火)	数字を使ったパズルで脳トレ!
テレビゲーム ダーツ	4/24(金) 4/30(木)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 10名	介ホ	4/16(木)	テレビゲームで楽しむ ダーツ! (IReスポーツ) 
脳活トレーニング	4/27(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	4/20(月)	講師：なぞとき探偵団

## 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】	4/11(土) 4/25(土) 5/9(土) 5/23(土) 6/13(土) 6/27(土)	10:30~11:30	15名	介ホ	3/28(土)~ 4/2(木)	講師：森 智恵氏 費用：1,200円 ※6回すべて参加できる方 抽選結果：4/4(土)10:15
スローエアロビック	4/21(火) 4/28(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	4/7(火)~ 4/11(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：4/14(火)10:15

# 4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
写経の会	4/1(水)	13:00~14:30	先着 20名	介木	なし	筆記用具をご持参ください
足腰ラクラク体操	4/1(水)	10:30~11:30	先着 各	介木	なし	【運動強度:2】
	4/16(木)	13:30~14:30	40名			
看護師講話	4/2(木)	10:30~11:30	先着 各	介木	なし	『血圧』について
	4/25(土)	13:30~14:30	50名			
映画鑑賞会	4/2(木)	13:00~14:50	先着 各	介木	なし	『七人の侍(前編)』1954年 日本 監督:黒澤 明 出演:三船 敏郎、志村 喬 他
	4/20(月)		50名			
ぬりえ広場	4/3(金)	13:00~15:00	先着 各	介木	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45~になります
	4/8(水)		28名			
低栄養予防講話①	4/3(金)	10:30~11:30	先着 各	栄改	なし	『骨粗しょう症と女性の脂質異常症』
	4/10(金)		20名			
低栄養予防講座① (ミニ実習)	4/3(金)	11:30~13:00	先着 各	栄改	なし	費用:300円 干しエビと青のりのカルシウムおにぎり 2個とみぞれ汁
	4/10(金)		12名			
低栄養予防講話②	4/4(土)	10:30~11:30	先着 20名	栄改	なし	『正しい油の取り方』について
低栄養予防講座② (ミニ実習)	4/4(土)	11:30~13:00	先着 12名	栄改	なし	費用:300円 たぬきおにぎり2個と酒粕入り豚汁
歯科衛生士による 口腔フレイル予防講座	4/14(火)	10:00~11:00	先着 50名	介木	なし	講師:埼玉県歯科衛生士会川越支部
おりがみ教室	4/17(金)	13:00~14:30	先着 各	介木	なし	おりがみで『チューリップリース』を 折ります。1回目:製作 2回目:製作・ リース組立を行います。 ※おりがみご持参下さい
	4/27(月)		20名			

### 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

# 4月の事業予定

日	曜日	朝活	朝ぴん	午前			屋 体操	午後			夕 ぴん	ミニ 講座		
1	水		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自	13:00	写経の会	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	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	リズム 体操
				自	10:30	看護師講話	介護予防ホール							
3	金		○	自	10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
				自	11:30	低栄養予防講座（ミニ実習）①	栄養改善室							
4	土		○	自	10:30	低栄養予防講話②	栄養改善室						○	
				自	11:30	低栄養予防講座（ミニ実習）②	栄養改善室							
5	日													
6	月		○	自	10:00	体力測定会	介護予防ホール	盆踊り					○	
7	火		○	申	9:30	季節の和菓子実習	栄養改善室		-	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	×	
8	水		○	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	○	足指 体操
				申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール							
9	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							
10	金		○	自	10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室						○	
				自	11:30	低栄養予防講座（ミニ実習）①	栄養改善室							
11	土		○	抽	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							
12	日													
13	月		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	
				申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール		申	13:30	「ふじみん介護予防手帳」の使用方法と目的について	会議室		
14	火		○	自	10:00	歯科衛生士による口腔フレイル予防講座	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	×	
15	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	わくわく工作	会議室	○	
				自	13:30	体力測定会	介護予防ホール							
16	木		○	申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	盆踊り	自	13:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	リズム 体操
17	金		○	申	10:30	低栄養予防講座（実習）	栄養改善室		自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
18	土		○										○	
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		自	13:00	映画鑑賞会	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		○	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	×	
22	水		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール		申	13:00 13:50	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	
23	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	○	申	13:00	ナンプレ教室	会議室	○	
				申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール		
24	金		○	申	10:30	低栄養予防講座（実習）	栄養改善室		申	13:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	○	栄養
				申	10:30	ナンプレ教室	会議室							
25	土		○	-	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	○	
				申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール							
26	日													
27	月		○	申	10:30	脳活トレーニング	介護予防ホール		自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	口の 体操
28	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	×	
29	水													
30	木		○	申	10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		申	13:30	椅子deヨガ	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 【自】 申込不要の自由参加  
 【-】 既に申込終了している講座 ※ 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

