

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。

美容講座

-5歳若見えも夢じゃない！化粧前リフトアップ



申込

【日時】5月16日(土) 10:30~11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】200円 【定員】20名

【申込受付】5月8日(金)から 【持ち物】鏡

【講師】平野 れいな氏

品よく若々しく見えるメイクのポイントを学びます。心も明るくリフレッシュしてみませんか？

※5月より費用が200円に変更となります。お釣りがないようにご準備ください。



初めての手話教室

挨拶や日常生活でよく使われる単語・名前などの手話表現を学びます！

一緒に楽しく手話を学んでみませんか？

申込

【日時】5月7日(木) 10:30~11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】200円 【定員】20名

【申込受付】4月27日(月) から 【持ち物】飲み物

【講師】ふじみ野市聴覚障害者会 吉田艶子氏・吉原京子氏



足の健康講座

いつまでも健康で過ごすために

申込

【日時】5月29日(金) 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】5月8日(金) から 【持ち物】タオル・飲み物

【講師】豊岡いきいきプラザ 早川達也氏

美しい姿勢や歩行、足と靴について学びます！

※講座後の個別相談可能です。

★運動しやすい服装・運動靴で お越しください。



わなげ広場

みんなで楽しく体を動かしながら交流しませんか？

自由

手作り品マーケット～出店者募集～

申込

【日時】5月 1日(金)10:30~11:30

5月20日(水)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】各20名

【持ち物】タオル・飲み物



★動きやすい服装・運動靴でお越しください。

【日時】6月20日(土) 10:30~12:00

【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(土)~5月22日(金) まで

※詳細はチラシをご参照ください。



菜園ボランティア

～5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 5月1日(金) 花壇活動 5月8日(金)・22日(金)

菜園活動 5月13日(水)・15日(金)・20日(水)・27日(水)・29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。

★1日からの参加もOKです！！

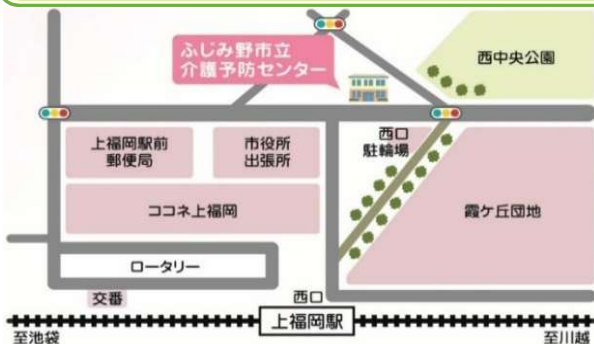
※軍手等持参で汚れてもいい服装でお越しください。参加をお待ちしています！！



【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

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



*『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



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 開始日 | 備考 |
|---------------------------|-----------------------------|--|----------|----|-----------|--|
| 機能訓練室 初回講習会 | 5/7(木) 5/8(金) 5/20(水) | 10:00~11:30 | 各 5名 | 機訓 | 4/27(月) | 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 | 5/9(土) 5/23(土) | ①13:00~13:50 ②14:00~14:50 | 各 5名 | 機訓 | 4/27(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 |
| 楽しい脳トレ体操 | 5/2(土) | 10:30~11:30 | 25名 | 介ホ | 4/25(土) | 講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操 |
| 椅子deヨガ ~体の健康のためのストレッチ~ | 5/7(木) 5/21(木) | 13:30~14:30 10:30~11:30 | 各 25名 | 介ホ | 4/28(火) | 費用：200円 講師：柴崎莉奈氏 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 |
| スポーツ吹矢 | 5/11(月) | 10:30~12:00 | 10名 | 介ホ | 5/1(金) | 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 |
| モルックで遊ぼう！ | 5/12(火) 5/13(水) | ①10:30~11:15 ②11:20~12:05 ①13:00~13:45 ②13:50~14:35 | 各 10名 | 介ホ | 5/1(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 |
| 空手ビクス | 5/14(木) 5/20(水) | 13:30~14:30 10:30~11:30 | 各 25名 | 介ホ | 5/7(木) | 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 | 5/22(金) 5/27(水) | ①10:30~11:30 ②13:30~14:30 10:30~11:30 | 各 30名 | 介ホ | 5/15(金) | 【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 |
|------------------------------|--------------------|------------------------------|----------|-----|-----------|--|
| 季節の和菓子実習① | 5/1(金) | 9:30~11:30 | 8名 | 栄改 | 4/25(土) | 費用：300円 どら焼き |
| 低栄養予防講座(実習)① ~食が進む味付きごはん~ | 5/8(金) | 10:30~13:00 | 8名 | 栄改 | 4/30(木) | 費用：600円 冷凍食品に負けない！手作り炊き込み ピラフと炊き込みチキンライス のラン チプレート |
| テレビゲーム ダーツ | 5/15(金) 5/16(土) | 13:30~14:30 | 各 10名 | 介ホ | 5/7(木) | テレビゲームで楽しむ ダーツ！ (Ieスポーツ)  |
| ナンプレ教室 | 5/15(金) 5/18(月) | 10:30~12:00 13:00~14:30 | 各 10名 | 会議室 | 5/9(土) | 数字を使ったパズルで脳トレ！ |
| 歌声広場 | 5/28(木) | ① 9:30~10:30 ②10:45~11:45 | 各 50名 | 介ホ | 5/20(水) | 費用：100円 講師：村田佑子氏 |
| 低栄養予防講座(実習)② ~そば~ | 5/29(金) | 10:30~13:00 | 8名 | 栄改 | 5/22(金) | 費用：600円 2種類のたまごやきと、サラダそば |
| 季節の和菓子実習② | 5/30(土) | 9:30~11:30 | 8名 | 栄改 | 5/23(土) | 費用：200円 きんつば |

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！

| | | | | | | |
|----------|--------------------|-------------|----------|----|-------------------|---|
| スローエアロビク | 5/19(火) 5/26(火) | 10:30~11:30 | 各 30名 | 介ホ | 5/2(土)~ 5/9(土) | 講師：三戸まきみ氏 費用：200円 抽選結果：5/12(火)10:15 |
|----------|--------------------|-------------|----------|----|-------------------|---|

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。



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 |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|----------------|----|-----------|--|
| 映画鑑賞会 | 5/1(金) 5/9(土) | 13:00~14:50 | 先着 各 50名 | 介ホ | なし | 『七人の侍(後編)』1954年 日本 監督:黒澤 明 出演:三船 敏郎、志村 喬 他 |
| 体力測定会 | 5/2(土) 5/18(月) | 13:30~15:00 【最終受付:14:45】 | 先着 各 10名 | 介ホ | なし | |
| 看護師講話 | 5/8(金) | 10:30~11:30 | 先着 各 | 介ホ | なし | 『骨粗しょう症』について |
| | 5/27(水) | 13:30~14:30 | 50名 | | | |
| ぬりえ広場 | 5/8(金) 5/23(土) | 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 |
| 足腰ラクラク体操 | 5/11(月) | 13:30~14:30 | 先着 各 | 介ホ | なし | 【運動強度:2】 |
| | 5/18(月) | 10:30~11:30 | 40名 | | | |
| 骨盤底筋 トレーニング教室 | 5/13(水) | 10:30~11:30 | 先着 各 | 介ホ | なし | |
| | 5/29(金) | | 40名 | | | |
| おりがみ教室 | 5/14(木) 5/25(月) | 10:30~12:00 | 先着 各 20名 | 介ホ | なし | おりがみで『あやめの箸置き』を折ります ※おりがみをご持参下さい |
| 低栄養予防講話 | 5/15(金) 5/22(金) | 10:30~11:30 | 先着 各 20名 | 栄改 | なし | 『認知症予防の食事』について |
| 低栄養予防講座① (ミニ実習) | 5/15(金) | 11:30~13:00 | 先着 12名 | 栄改 | なし | 費用:300円 大葉と鮭のおにぎり、たまごとあお さの味噌汁 |
| 低栄養予防講座② (ミニ実習) | 5/22(金) | 11:30~13:00 | 先着 12名 | 栄改 | なし | 費用:300円 ブルコギおにぎり、レタスとわかめ のスープ |

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

5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 | 金 | | ○ | 申 | 9:30 | 季節の和菓子実習① | 栄養改善室 | | 自 | 13:00 | 映画鑑賞会 | 介護予防ホール | ○ | 足指 体操 |
| | | | | 自 | 10:30 | わなげ広場 | 介護予防ホール | | | | | | | |
| 2 | 土 | | ○ | 申 | 10:30 | 楽しい脳トレ体操 | 介護予防ホール | 盆踊り | 自 | 13:30 | 体力測定会 | 介護予防ホール | ○ | |
| 3 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 水 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | ○ | ○ | 申 | 10:00 | 初回講習会 | 機能訓練室 | | 申 | 13:30 | 椅子deヨガ | 介護予防ホール | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 初めての手話教室 | 介護予防ホール | | | | | | | |
| 8 | 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 |
| | | | | 自 | 10:30 | 看護師講話 | 介護予防ホール | | | | | | | |
| | | | | 申 | 10:30 | 低栄養予防講座（実習）① | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 9 | 土 | | ○ | - | 10:30 | 健康太極拳（コース制） | 介護予防ホール | | 自 | 13:00 | 映画鑑賞会 | 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 | | |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 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 | ○ | |
| 12 | 火 | | ○ | 申 | 10:30 11:20 | モルックで遊ぼう！ | 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 | × | |
| 13 | 水 | | ○ | 自 | 10:30 | 骨盤底筋トレーニング教室 | 介護予防ホール | | 申 | 13:00 13:50 | モルックで遊ぼう！ | 介護予防ホール | ○ | スト レッチ |
| 14 | 木 | | ○ | 自 | 10:30 | おりがみ教室 | 介護予防ホール | 盆踊り | 申 | 13:30 | 空手ピクス | 介護予防ホール | ○ | リズム 体操 |
| 15 | 金 | | ○ | 申 | 10:30 | ナンプレ教室 | 会議室 | | 申 | 13:30 | テレビゲームダーツ | 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 | 低栄養予防講座（ミニ実習）① | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 16 | 土 | | ○ | 申 | 10:30 | 美容講座 | 介護予防ホール | | 申 | 13:30 | テレビゲームダーツ | 介護予防ホール | ○ | |
| 17 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | | ○ | 自 | 10:30 | 足腰ラクラク体操 | 介護予防ホール | | 申 | 13:00 | ナンプレ教室 | 会議室 | ○ | 口の 体操 |
| | | | | | | | | | 自 | 13:30 | 体力測定会 | 介護予防ホール | | |
| 19 | 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 | × | |
| 20 | 水 | | ○ | 申 | 10:00 | 初回講習会 | 機能訓練室 | | 自 | 13:30 | わなげ広場 | 介護予防ホール | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 空手ピクス | 介護予防ホール | | | | | | | |
| 21 | 木 | | ○ | 申 | 10:30 | 椅子deヨガ | 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 栄養改善室 | × | |
| 22 | 金 | | ○ | 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 | ○ | |
| | | | | 自 | 10:30 | 低栄養予防講話 | 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 | | | | | | | |
| 23 | 土 | | ○ | - | 10:30 | 健康太極拳（コース制） | 介護予防ホール | | 自 | 13:00 | ぬりえ広場 | 介護予防ホール | ○ | リズム 体操 |
| | | | | | | | | | 申 | 13:00 14:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | | |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | | ○ | 自 | 10:30 | おりがみ教室 | 介護予防ホール | | - | 13:30 | 通所型サービスC同窓会 | 介護予防ホール 栄養改善室 | ○ | |
| 26 | 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 | × | |
| 27 | 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 | 看護師講話 | 介護予防ホール | ○ | |
| 28 | 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 栄養改善室 | × | |
| 29 | 金 | | ○ | 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 | 足の健康講座 | 介護予防ホール | ○ | 足指 体操 |
| | | | | 申 | 10:30 | 低栄養予防講座（実習）② | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 30 | 土 | | ○ | 申 | 9:30 | 季節の和菓子実習② | 栄養改善室 | | | | | | ○ | |
| 31 | 日 | | | | | | | | | | | | | |

【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 朝びん9:15～10:00、夕びん15:15～16:00

