

介護予防センターだより6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。

沖縄音楽コンサート



沖縄音楽集団

『チームTHEめんそ〜れ』
によるコンサート!



申込

【日時】6月13日(土) 13:00~14:30
【場所】介護予防ホール 【費用】無料 【定員】60名
【申込受付】6月3日(水)から 【持ち物】飲み物

手作り品マーケット



小物などの手作り品を販売する
マーケットを開催!

自由

【日時】6月20日(土) 10:30~12:00
【場所】2階 多目的ホール
※入場は無料です♪
★お買い物される場合のみ料金が発生します
ふじみ野市民の方は、自由に参加できます
※詳細はチラシをご参照ください

『麦わら帽子マグネット』作成会

【日時】6月20日(土)
① 10:40~11:20
② 11:20~12:00
【場所】2階 会議室 【費用】100円
【定員】各回 先着10名



高齢期の難聴と会話のポイント

【日時】6月12日(金) 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】6月2日(火) から 【持ち物】筆記用具・飲み物

最近聞こえづらい感じがする
改善できるかもしれないポイントを
一緒に考えていきましょう!

申込



ハーブ講座

カモミールティーを楽しもう♪
★お菓子付きです

申込

【日時】6月1日(月) 13:30~15:00
6月3日(水) 10:30~12:00
【場所】栄養改善室 ※いずれか1日のみ
【費用】200円 【定員】各12名
【申込受付】5月25日(月)から
【持ち物】エプロン・三角巾・布巾・マスク・飲み物



七夕装飾ボランティア

申込

【日時】6月24日(水)・26日(金) 13:00~15:00
6月29日(月) 13:30~14:30
【場所】6月24日(水)・26日(金):会議室
6月29日(月):介護予防ホール
【費用】無料 【定員】各20名
【申込受付】6月16日(火) から

★介護支援ボランティア対象事業★ ※1日からの参加もOKです!!



菜園ボランティア

~6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 6月2日(火) 花壇活動 6月12日(金)・26日(金)
菜園活動 6月3日(水)・5日(金)・10日(水)・17日(水)・19日(金)・24日(水)
【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。

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です!

★1日からの参加もOKです!!

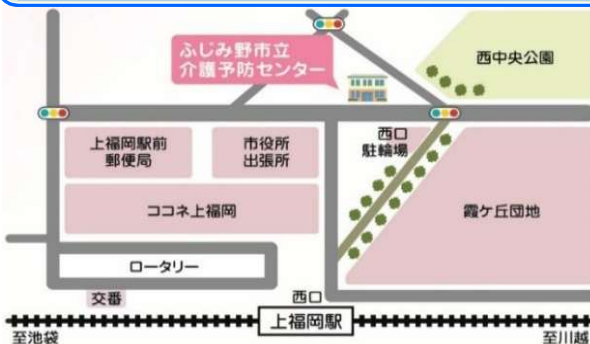
※軍手等持参で汚れても
いい服装でお越しください。
参加をお待ちしています!!



【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



(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



6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	6/3(水) 6/17(水) 6/22(月)	10:00~11:30	各 5名	機訓	5/26(火)	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	6/19(金) 6/24(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	5/26(火)	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	6/3(水) 6/17(水)	10:30~11:30	各 25名	介ホ	5/27(水)	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
椅子deヨガ ~体の健康のためのストレッチ~	6/4(木) 6/18(木)	10:30~11:30	各 25名	介ホ	5/28(木)	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	6/8(月)	10:30~12:00	10名	介ホ	5/29(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
楽しい脳トレ体操	6/13(土)	10:30~11:30	25名	多ホ	6/5(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
筋力向上 トレーニング教室	6/15(月) 6/19(金) 6/24(水)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 30名	介ホ	6/8(月)	【運動強度:3】
モルックで遊ぼう！	6/24(水) 6/26(金)	①13:00~13:45 ②13:50~14:35 ①10:30~11:15 ②11:20~12:05	各 10名	介ホ	6/17(水)	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み ます

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
「ふじみん介護予防手帳」 の使用方法と目的について	6/8(月)	13:30~14:45	10名	会議室	5/29(金)	手帳をお持ちの方はご持参ください
ナンプレ教室	6/9(火) 6/12(金)	10:30~12:00	各 10名	会議室	6/1(月)	数字を使ったパズルで脳トレ！
初めての手話教室	6/11(木)	10:30~11:30	20名	介ホ	6/4(木)	費用:200円 講師：吉田艶子氏・吉原京子氏
テレビゲーム ダーツ	6/19(金) 6/29(月)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 10名	介ホ	6/12(金)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！ (旧eスポーツ) 
脳活トレーニング	6/22(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	6/13(土)	講師：なぞとき探偵団
手洗い講座	6/22(月)	13:30~14:45	10名	栄改	6/15(月)	専用の蛍光液を使用 して手洗いのチェック をします！ 
歌声広場	6/25(木)	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 50名	介ホ	6/18(木)	費用：100円 講師：村田佑子氏
季節の和菓子実習	6/26(金) 6/30(火)	9:30~11:30	各 8名	栄改	6/19(金)	費用：200円 水無月

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	6/16(火) 6/23(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	6/2(火)~ 6/6(土)	講師：三戸まきみ氏 費用：200円 抽選結果：6/9(火)10:15
----------	--------------------	-------------	----------	----	-------------------	------------------------------------------

6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
体力測定会	6/1(月)	13:30~15:00	先着 10名	介木	なし	【最終受付:14:45】
足腰ラクラク体操	6/1(月) 6/10(水)	10:30~11:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度:2】
映画鑑賞会	6/5(金) 6/17(水)	13:00~14:50	先着 各 50名	介木	なし	『道』1954年 イタリア 監督: フェデリコ・フェリーニ 出演: ジュリエッタ・マシーナ
わなげ広場	6/5(金)	10:30~11:30	先着 各	介木	なし	動きやすい服装・運動靴でお越し ください
	6/26(金)	13:30~14:30	20名			
低栄養予防講話①	6/5(金) 6/12(金)	10:30~11:30	先着 各 20名	栄改	なし	『食中毒予防』について
低栄養予防ミニ実習	6/5(金) 6/12(金)	11:30~13:00	先着 各 12名	栄改	なし	費用: 300円 スパムおにぎり&にんじんしりしり
写経の会	6/6(土)	10:30~12:00	先着 20名	介木	なし	筆記用具をご持参ください
やさしい体操	6/8(月)	13:30~14:30	先着 各	介木	なし	【運動強度:1】
	6/15(月)	10:30~11:30	40名			
歯科衛生士による 口腔フレイル予防講座	6/9(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
ぬりえ広場	6/10(水) 6/22(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
低栄養予防講話② ~栄養つなプロ2026 xゼスプリ~	6/19(金) 6/20(土)	①10:30~ ②11:00~ ③11:30~ 各回15分	先着 各 20名	栄改	なし	『フレイル予防』について ※おみやげ付き♪ ※詳細はチラシをご参照ください
		①13:30~ ②14:00~ ③14:30~ 各回15分				
看護師講話	6/20(土)	13:30~14:30	先着 各	介木	なし	『熱中症』について
	6/30(火)	10:30~11:30	50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

6月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 びん	午 前			風 体操	午 後			タ びん	ミ ニ 講 座
				時	内容	会場		時	内容	会場		
1	月		○	自 10:30	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	○	
								自 13:30	体力測定会	介護予防ホール		
2	火		○					- 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	×	
3	水		○	申 10:00	初回講習会	機能訓練室						○
				申 10:30	空手ピクス	介護予防ホール						
				申 10:30	ハーブ講座	栄養改善室						
4	木		○	申 10:30	椅子deヨガ	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 栄養改善室	×	
5	金		○	自 10:30	わなげ広場	介護予防ホール		自 13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	栄養
				自 10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室						
				自 11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室						
6	土		○	自 10:30	写経の会	介護予防ホール	盆踊り				○	
7 日												
8	月		○	申 10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール		自 13:30	やさしい体操	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		
9	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	×
				申 10:30	ナンプレ教室	会議室						
10	水		○	自 10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自 13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	足指 体操
11	木		○	申 10:30	初めての手話教室	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 栄養改善室	×	
12	金		○	申 10:30	ナンプレ教室	会議室	○	申 13:30	高齢期の難聴と会話のポイント	介護予防ホール	○	
				自 10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室						
				自 11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室						
13	土	○	○	- 10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール		申 13:00	沖縄音楽コンサート	介護予防ホール	○	
				申 10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール						
14 日												
15	月		○	自 10:30	やさしい体操	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	○	
16	火		○	抽 10:30	スローエアロビク	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	×	
17	水		○	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	○	スト レッチ
				申 10:30	空手ピクス	介護予防ホール						
18	木		○	申 10:30	椅子deヨガ	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 栄養改善室	×	
19	金		○	自 10:30	低栄養予防講話②	栄養改善室		申 13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
				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	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		
								自 13:30	低栄養予防講話②	栄養改善室		
20	土		○	自 10:30	低栄養予防講話②	介護予防ホール		自 13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	リスム 体操
				自 10:30	手作り品マーケット	多目的ホール 会議室						
21 日												
22	月		○	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	○	
				申 10:30	脳活トレーニング	介護予防ホール						
23	火		○	抽 10:30	スローエアロビク	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	×	
24	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 13:50	モルックで遊ぼう！	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 13:00	七夕装飾ボランティア	会議室		
25	木	○	×	申 9:30 10:45	歌声広場	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 栄養改善室	×	
26	金		○	申 10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	盆踊り	申 13:00	七夕装飾ボランティア	会議室	○	
				申 9:30	季節の和菓子実習	栄養改善室						
27	土		○	- 10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール					○	リスム 体操
28 日												
29	月		○	申 10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		申 13:30	七夕装飾ボランティア	介護予防ホール	○	口 体操
30	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	×
				自 10:30	看護師講話	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 朝びん9:15~10:00、夕びん15:15~16:00

