



ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

令和8年

介護予防センターだより 8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。

納涼祭

日時 8月22日(土)
9:00~16:00ふじみ野市民の方
★参加自由!!ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

ぴんしゃん体操

ハーモニカコンサート

フルートコンサート

わなげ大会

和太鼓&盆踊り

脳活トレーニング
コーナーテレビゲーム
コーナー
老若男女どなた
でも楽しめます!

出店

キッチンカー

※詳細はチラシ・館内掲示をご参照ください。

盆踊り教室

申込

盆踊り練習会

申込

【日時】 8月6日(木)10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 30名【申込受付】 7月29日(水)から

【講師】 ふじみ野市邦舞連盟

「ふじみ野音頭」
「We Love♡ふじみ野」
日本盆唄
一緒に踊りましょう!

【日時】 8月21日(金)13:30~14:30

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 30名

【申込受付】 8月14日(金)から

「ふじみ野音頭」

「We Love♡ふじみ野」

炭坑節 長生き音頭

東京音頭 東北音頭

オンライン体験講座

ZOOMに
チャレンジ!

申込

みんなで遊ぼうPROJECT

自由

【日時】 8月1日(土)13:30~14:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 20名【申込受付】 7月25日(土)から

【講師】 文京学院大学教授・BICS学生ボランティア

【共催】 文京学院大学

【日時】 8月1日(土)10:30~12:30

【場所】 介護予防ホール・多目的ホール

【費用】 無料

【対象】 ふじみ野市民の方 どなたでも参加できます!

【主催】 社会福祉協議会生活支援コーディネーター

菜園ボランティア

～8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/活動 休み

花壇活動 8月5日・12日・19日・26日(水)

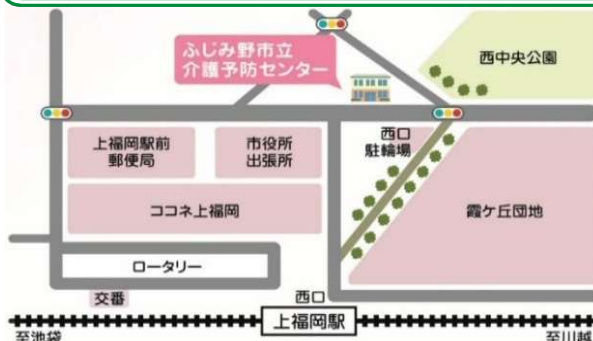
【場所】 花壇・畑【費用】 無料【定員】 各15名【申込受付】 随時

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。

※予定変更する場合があります。雨天中止

【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

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

8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	8/3(月)	10:00～11:30	各 5名	機訓	7/27(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です 
	8/24(月)					
	8/27(木)					
機能訓練室 フォローアップ講習会	8/20(木)	①13:00～13:50	各 5名	機訓	7/27(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
	8/26(水)	②14:00～14:50				
空手ピクス	8/5(水)	10:30～11:30	各	介ホ	7/28(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
	8/27(木)	13:30～14:30	25名			
椅子deヨガ ～体の健康のためのストレッチ～	8/6(木)	13:30～14:30	各	介ホ	7/30(木)	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
	8/20(木)		25名			
楽しい脳トレ体操	8/8(土)	10:30～11:30	各	多ホ	7/31(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
	8/29(土)		25名			
スポーツ吹矢	8/10(月)	10:30～12:00	10名	介ホ	7/31(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
筋力向上 トレーニング教室	8/10(月)	13:30～14:30	各	介ホ	8/3(月)	【運動強度：3】
	8/21(金)	10:30～11:30	30名			
モルックで遊ぼう！	8/19(水)	①13:00～13:45	各	介ホ	8/12(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めます
	8/26(水)	②13:50～14:35	10名			

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
ハーブ講座	8/3(月)	13:30～15:00	各	栄改	7/27(月)	費用：200円 季節のハーブや花を 使って、ラベンダーサシェを作ってみ よう♪(持ち帰り袋をご持参ください)
	8/5(水)	10:30～12:00	12名			
テレビゲーム ダーツ	8/13(木)	10:30～11:30	各	介ホ	8/6(木)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！ (旧eスポーツ) 
	8/31(月)		10名			
季節の和菓子作り	8/14(金)	9:30～11:30	8名	栄改	8/7(金)	費用：200円 夏のスペシャル和菓子！？ サターアンダーギー
「ふじみん介護予防手帳」 の使用方法と目的について	8/17(月)	10:30～11:45	10名	会議室	8/10(月)	手帳をお持ちの方はご持参ください
脳活トレーニング	8/24(月)	10:30～11:30	30名	介ホ	8/17(月)	講師：なぞとき探偵団
歌声広場	8/27(木)	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 50名	介ホ	8/19(水)	費用：100円 講師：村田佑子氏
低栄養予防調理実習	8/28(金)	10:30～13:00	8名	栄改	8/20(木)	費用：600円 スパイスで夏バテ予 防！トマトが主役の夏野菜カレーと なすのオランダ煮

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	8/18(火)	10:30～11:30	各	介ホ	8/4(火)～ 8/8(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：8/12(水)10:15
	8/25(火)		30名			

*『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

8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
低栄養予防講話① ～栄養つなプロ2026 ×ゼスプリ～	8/1(土)	①11:00～ ②11:30～ ③12:00～ 各回15分 ①13:30～ ②14:00～ ③14:30～ 各回15分	先着 各 15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
やさしい体操	8/5(水) 8/24(月)	13:30～14:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:1】
足腰ラクラク体操	8/7(金) 8/26(水)	13:30～14:30 10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
低栄養予防講話②	8/7(金) 8/28(金)	10:30～11:30 13:30～14:30	先着 各 20名	栄改	なし	『夏バテ予防の食事』について
低栄養予防ミ二実習	8/7(金)	11:30～13:00	先着 12名	栄改	なし	費用：300円 7日：豆腐入りもずくの酸辣湯スープと 夏の薬味おにぎり
看護師講話	8/8(土) 8/20(木)	13:30～14:30 10:30～11:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『食中毒から身を守る』について
ぬりえ広場	8/12(水) 8/28(金)	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
わなげ広場	8/12(水) 8/14(金)	10:30～11:30 13:30～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	動きやすい服装・運動靴でお越し ください
映画鑑賞会	8/13(木) 8/14(金)	13:00～14:40 10:30～12:10	先着 各 50名	介ホ	なし	『おかあさん』1952年 日本 監督：成瀬 巳喜男 出演：田中 絹代、香川 京子 他
体力測定会	8/15(土)	13:30～15:00	先着 10名	介ホ	なし	 【最終受付:14:45】 
おりがみ教室	8/17(月) 8/31(月)	13:00～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	30枚のおりがみで『くす玉』を作りま す。 ※おりがみをご持参下さい
写経の会	8/28(金)	10:30～12:00	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

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

◆夕ぴんは 15:15～16:00

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

8月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 びん	午 前			昼 体 操	午 後			タ びん	ミ ニ 講 座
1	土	○	○	自 10:30	みんなで遊ぼうPROJECT	介護予防ホール 多目的ホール	申	13:30	オンライン体験講座	介護予防ホール	○	
				自 11:00	低栄養予防講話①	栄養改善室	自	13:30	低栄養予防講話①	栄養改善室		
2	日											
3	月		○	申 10:30	七夕まつり竹飾りコンクールボランティア	介護予防ホール	申	13:30	ハーブ講座	栄養改善室	○	
				申 10:00	初回講習会	機能訓練室						
4	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	×	
5	水		○	申 10:30	空手ピクス	介護予防ホール	自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	足指 体操
				申 10:30	ハーブ講座	栄養改善室						
6	木		○	申 10:30	盆踊り教室	介護予防ホール	申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○	
7	金		○	申 10:30	七夕まつり竹飾りコンクールボランティア	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	○	
				自 10:30	低栄養予防講話②	栄養改善室						
				自 11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室						
8	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						
9	日											
10	月		○	申 10:30	スポーツ吹矢	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	○	
11	火											
12	水		○	自 10:30	わなげ広場	介護予防ホール	盆踊り	自 13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
13	木		○	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	○	
14	金		○	自 10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール		自 13:30	わなげ広場	介護予防ホール	○	栄養
				申 9:30	季節の和菓子作り	栄養改善室						
15	土		○					自 13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	
16	日											
17	月		○	申 10:30	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		自 13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
18	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	×	
19	水		○					申 13:00 13:50	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	
20	木		○	自 10:30	看護師講話	介護予防ホール		申 13:30	椅子deヨガ	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		
21	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	盆踊り練習会	介護予防ホール	○	
22	土		○	祭 納 涼 祭 祭							×	
23	日											
24	月		○	申 10:30	脳活トレーニング	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
				申 10:00	初回講習会	機能訓練室						
25	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	×	
26	水		○	自 10:30	足腰ラクラク体操	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	○	
								申 13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
27	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
				申 10:00	初回講習会	機能訓練室						
28	金		○	自 10:30	写経の会	介護予防ホール		自 13:00	ぬりえ広場	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		自 13:30	低栄養予防講話②	栄養改善室		
29	土		○	- 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						
30	日											
31	月		○	申 10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	盆踊り	自 13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	口の 体操

【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、タびん15:15～16:00

