

介護予防センターだより 9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。

認知症啓発イベント

オレンジフェスティバル 9月19日(土)

9:00~16:00

自由

ふじみ野市民
自由参加認知症
サポーター
養成講座認知症を知ること
から始まるやさしい
地域づくりを
しませんか？

入場無料

脳も体も
リフレッシュ
体操ひといき
カフェ

キッチンカー

パン
販売足の
測定会

※一部事前申込制 詳細はチラシをご参照ください!!

敬老の日記念コンサート

申込

ボッチャ講座

～ユニバーサル
スポーツを楽しむ～

申込

【日時】 9月10日(木)13:30~14:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 75名【申込受付】 9月3日(木)から

【出演】 歌：村田佑子氏

ピアノ/アコーディオン：緒勝涼子氏 ※13:30以降の
入場はできません。

【日時】 9月25日(金)13:30~14:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 16名

【申込受付】 9月11日(金)から

【講師】 文京学院大学 人間学部教授 青木通氏

チーズセミナー

～チーズを知り
チーズを親しむ～

申込

正しい手洗い講座

～感染症予防講座～

申込

【日時】 9月30日(水)10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 40名

【申込受付】 9月18日(金)から

【講師】 株式会社明治 職員

チーズの魅力と
栄養面の価値について
理解を深める！

【日時】 9月30日(水)13:30~14:45

【場所】 栄養改善室

【費用】 無料

【定員】 10名

【申込受付】 9月19日(土)から

手洗いを極める！

菜園ボランティア

～9月活動予定～

★介護支援ボランティア対象事業★

申込

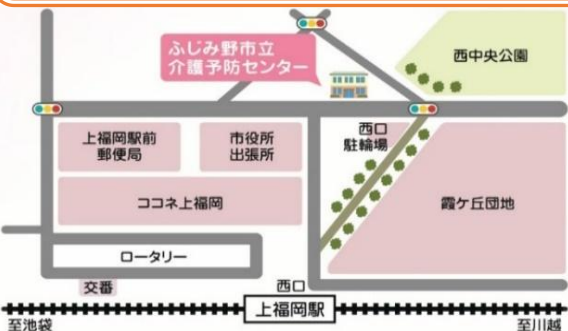
【日時】 菜園会議 9月1日(火) 花壇活動 9月2日(水)・18日(金)

菜園活動 9月4日(金)・9日(水)・11日(金)・16日(水)

25日(金)・30日(水) 9:30~10:30

【場所】 花壇・畑【費用】 無料【定員】 各15名【申込受付】 随時 ※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 ふじみ野市鷹ヶ丘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』

9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	9/11(金)	10:00～11:30	各 5名	機訓	8/25(火)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	9/18(金)					
	9/24(木)	13:00～14:30				
機能訓練室 フォローアップ講習会	9/2(水)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	8/25(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
	9/25(金)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50				
空手ビクス	9/2(水)	10:30～11:30	各 25名	介ホ	8/26(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
	9/24(木)	13:30～14:30				
椅子deヨガ ～体の健康のためのストレッチ～	9/3(木)	13:30～14:30	各 25名	介ホ	8/27(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
	9/17(木)					
筋力向上 トレーニング教室	9/4(金)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	8/28(金)	【運動強度:3】
	9/9(水)	13:30～14:30				
	9/16(水)					
モルックで遊ぼう！	9/8(火)	①10:30～11:15	各 10名	介ホ	9/1(火)	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
	9/18(金)	②11:20～12:05				
スポーツ吹矢	9/14(月)	10:30～12:00	10名	介ホ	9/7(月)	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	9/24(木)	13:30～14:30	25名	多ホ	9/15(火)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操

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	9/2(水)	10:30～12:00	各 12名	栄改	8/26(水)	費用：200円 保冷剤を使って、アロマ マ芳香剤を作ってみよう♪(持ち帰り袋 をご持参ください)
	9/7(月)	13:30～15:00				
低栄養予防調理実習①	9/4(金)	13:30～15:00	8名	栄改	8/27(木)	費用：300円 栄養補助食品でフレンチトースト
テレビゲーム ダーツ	9/7(月)	10:30～11:30	各 10名	介ホ	8/31(月)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！
	9/10(木)					
警察による 注意喚起講話	9/9(水)	10:30～11:30	50名	介ホ	9/2(水)	地域の事例をもとに、特殊詐欺・防犯 対策を知る講座です
低栄養予防調理実習②	9/11(金)	10:30～13:00	8名	栄改	9/4(金)	費用：600円 敬老の日のお楽しみ食事 てまり寿司
季節の和菓子作り	9/18(金)	9:30～11:30	8名	栄改	9/10(木)	費用：200円 フルーツ水まんじゅう
歌声広場	9/24(木)	① 9:30～10:30	各 50名	介ホ	9/16(水)	費用：100円 講師：村田佑子氏
		②10:45～11:45				
美容講座 美容でいきいき～メイクで 認知症予防講座～	9/26(土)	13:30～14:30	20名	介ホ	9/17(木)	費用：200円 講師：平野れいな氏 持ち物：鏡・口紅

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	9/15(火)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	9/1(火)～ 9/5(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：9/8(火)10:15
	9/29(火)					

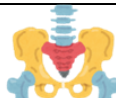
*『介ホ』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多ホ』：多目的ホール
『交活』：交流活動室 『栄改』：栄養改善室 『会議室』：会議室 『相談室』：相談室

9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
足腰ラクラク体操	9/1(火)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
	9/7(月)	13:30～14:30				
おりがみ教室	9/3(木)	10:30～12:00	先着 各 20名	介ホ	なし	コスモスを作って、みんなで素敵な共同作品に仕上げましょう！ 
	9/5(土)					
低栄養予防講話	9/4(金)	10:30～11:30	先着 各 20名	栄改	なし	『動脈硬化予防の食事』について
	9/25(金)					
低栄養予防ミニ実習	9/4(金)	11:30～13:00	先着 12名	栄改	なし	費用：300円 鮭と枝豆のおにぎり+トマトとたまごのスープ
看護師講話	9/4(金)	13:30～14:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『認知症とともに生きる』
	9/16(水)	10:30～11:30				
ぬりえ広場	9/5(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
	9/11(金)					
わなげ広場	9/11(金)	10:30～11:30	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
	9/18(金)	13:30～14:30				
体力測定会	9/12(土)	13:30～15:00	先着 10名	介ホ	なし	 【最終受付:14:45】 
骨盤底筋 トレーニング教室	9/14(月)	13:30～14:30	先着 各 40名	介ホ	なし	
	9/25(金)	10:30～11:30				
映画鑑賞会	9/28(月)	10:30～11:45	先着 各 50名	介ホ	なし	『ガリバー旅行記』1939年 アメリカ 原作：ジョナサン・スウィフト ディズニー・アニメーション
	9/30(水)	13:30～14:45				

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

9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	火		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	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	×			
2	水		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室						○	スト レッ チ		
				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									
3	木		○	自	10:30	おりがみ教室	介護予防ホール		申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○			
4	金		○	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	○			
				自	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室		申	13:30	低栄養予防調理実習①	栄養改善室				
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室									
5	土		○	自	10:30	おりがみ教室	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○			
6	日															
7	月		○	申	10:30	テレビゲームダーツ	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					
8	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	×			
9	水		○	申	10:30	警察による注意喚起講話	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	○			
10	木		○	申	10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール		申	13:30	敬老の日記念コンサート	介護予防ホール	○	リズ ム 体 操		
11	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	○			
				自	10:30	わなげ広場	介護予防ホール									
				申	10:30	低栄養予防調理実習②	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									
12	土	○	○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	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	○			
13	日															
14	月		○	申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール		自	13:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	○			
15	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	×			
16	水		○	自	10:30	看護師講話	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	○	足指 体操		
17	木		○						申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○			
18	金		○	申	9:30	季節の和菓子作り	栄養改善室	○	自	13:30	わなげ広場	介護予防ホール	○			
				申	10:00	初回講習会	機能訓練室									
				申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール									
19	土		○	 オレンジフェスティバル									○			
20	日															
21	月															
22	火															
23	水															
24	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール		申	13:30	初回講習会	機能訓練室	○	リズ ム 体 操		
									申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール				
									申	13:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール				
25	金		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール		申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	栄養		
				自	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室		申	13:30	ポッチャ講座	介護予防ホール				
				-	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									
26	土		○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール		申	13:30	美容講座	介護予防ホール	○			
27	日															
28	月		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	盆踊り	-	13:30	通所サービスC同窓会	介護予防ホール 栄養改善室	○	口の 体操		
29	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	×			
30	水		○	申	10:30	チーズセミナー	介護予防ホール		自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○			
									申	13:30	正しい手洗い講座	栄養改善室				

【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 朝びん9:15～10:00、夕びん15:15～16:00

