


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。

歯科医師による介護予防のためのミニ講座


大人の虫歯～根面う蝕（こんめんうしょく）～



申込

【日時】11月6日(水) 10:30～11:30 【場所】介護予防ホール
 【費用】無料【定員】50名【申込受付】10月28日(月)から
 【講師】飯澤 弥樹氏（苗間歯科医院 院長）
 根面う蝕は大人特有の虫歯であり、予防と早期発見が大切です！予防ガイドを説明します。

『もしバナゲーム』をやってみよう！



申込

【日時】11月9日(土) 13:00～14:30 【場所】介護予防ホール
 【費用】無料【定員】20名【申込受付】11月2日(土)から


『人生の最期にどう在りたいか。』を、カードゲームを通して考えたり、友人や家族にあなたの願いを伝え、理解してもらおうきっかけを作る講座です。

クリスマス装飾 ～装飾ボランティア募集～

申込


【日時】①11月22日(金) 13:30～14:30(制作)
 ②11月29日(金) 10:30～11:30(制作)
 ③11月30日(土) 13:00～15:00(装飾)
 【場所】介護予防ホール【定員】各20名
 【申込受付】11月15日(金)から

★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。
 ※1回のみ参加でも可
 どんな飾りにするか、皆さんと一緒に考えて、おりがみなどで製作と装飾をします。センターを華やかに盛り上げて下さる方大募集です！



体力測定会

ご自身の体力... 測定してみませんか？




自由

【日時】①11月25日(月) 13:30～14:30
 ②11月27日(水) 13:30～14:30
 【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着10名

定期的に測定して頂くと前回や前々回との比較ができご自身の体力を把握することができます！

美容講座 ～冬に向けての肌乾燥対策～

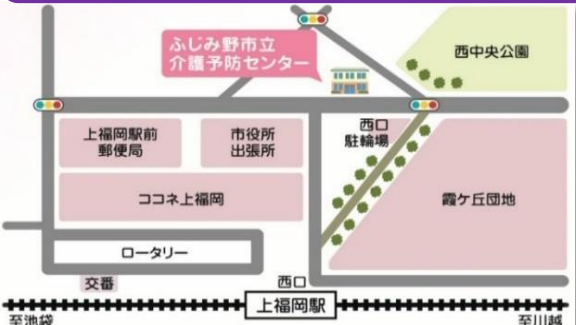


申込

【日時】11月30日(土)10:30～11:30 【場所】介護予防ホール
 【費用】無料【定員】20名【申込受付】11月22日(金)から
 【講師】平野 れいな氏（ケアビューティスト）


【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 ふじみ野市電ヶ丘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』

* 『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：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



11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	11/1(金) 11/22(金)	10:00~12:00	各 5名	機訓	10/25(金)	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	11/13(水) 11/21(木) 11/30(土)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	10/25(金)	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	11/6(水) 11/28(木)	13:30~14:30	各 30名	介木	10/30(水)	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	11/13(水) 11/25(月) 11/28(木)	10:30~11:30	各 30名	介木	11/6(水)	【運動強度:3】
スポーツ吹矢体験会	11/20(水) 11/27(水)	10:30~12:00	各 6名	介木	11/13(水)	講師：柴田 進氏 費用：100円 ※初心者向け 吹矢(筒、矢、的)はこちらで用意しております

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
テレビゲーム ボウリング	11/2(土) 11/15(金)	10:30~12:00 13:30~15:00	各 16名	介木	10/26(土)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！(旧eスポーツ) 
テレビゲーム ボウリング交流会	11/7(木)	10:30~12:00	12名	介木	10/31(木)	※詳しくはチラシをご覧ください
みんなで コグニサイズ	11/8(金)	10:30~11:30	20名	介木	11/1(金)	コグニサイズとは、国立長寿医療研究センター が開発した運動と認知課題を組み合わせた、認 知症予防を目的とした運動です
歌声広場	11/14(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介木	11/7(木)	講師：村田佑子氏
低栄養予防講座(実習) 「色々なおむすび を作ろう！」	11/22(金) 11/29(金)	10:30~13:00	各 12名	栄改	11/14(木)	楽しい！上手な主食の取り方 費用：600円 初心者歓迎

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！

モルックで遊ぼう！	11/12(火) 11/13(水)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 20名	介木	10/31(木)~ 11/2(土)	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 抽選結果：11/6(水)10:15
スマホ悩み相談室	11/16(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	会議室	11/5(火)~ 11/8(金)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：11/9(土)10:15
スローエアロビック	11/19(火) 11/26(火)	10:30~11:30	各 30名	介木	11/5(火)~ 11/8(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：11/12(火)10:15

お口の水分量とパタカラ体操の効果調べてみよう

【日時】 11月18日(月) 10:10~10:50 【定員】 4名

【申込受付】 11月1日(金)から 【場所】 会議室 【費用】 無料

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士

オーラルフレイル予防に効果のある、お口の体操をしたり、お口のお悩み等をみなさんと一緒にお話しましょう!



11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	11/1(金)	10:30~11:30	先着各40名	介ホ	なし	色々な食材を食べよう! 食材の多様性とフレイル予防
	11/8(金)	13:30~14:30				
ぬりえ広場	11/1(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
	11/16(土)					
映画鑑賞会	11/2(土)	13:30~14:45	先着各50名	介ホ	なし	『シンデレラ』 1949年・アメリカ 監督:ウィルフレッド・ジャクソン他 ディズニー・アニメーション
	11/29(金)					
	11/15(金)	10:30~11:45				
骨盤底筋トレーニング教室	11/11(月)	10:30~11:30	先着各40名	介ホ	なし	
	11/21(木)					
	11/18(月)	13:30~14:30				
足腰ラクラク体操	11/11(月)	13:30~14:30	先着各40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
	11/18(月)	10:30~11:30				
看護師講話	11/20(水)	13:30~14:30	先着各50名	介ホ	なし	『感染症予防について』
	11/22(金)	10:30~11:30				

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

お口ぴんしゃん体操も行います!

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

お昼の体操

自由

スキマ時間に、みんなで体操!盆踊り!
ラジオ体操! (ラジオ体操は15分間・ワンポイントアドバイスあり)

【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

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。



機能訓練室 自由開放

自由

【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。



三二講座

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

11月の事業予定



日	曜日	朝活	朝ひん	午前			昼 体操	午後			夕 ひん	ミニ 講座		
1	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	○	口の 体操
				自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール							
2	土		○	申	10:30	テレビゲームボウリング	介護予防ホール		自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
3	日	文化の日												
4	月	振替休日												
5	火		○					-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×		
6	水		○	申	10:30	歯科医師による介護予防のためのミニ講座	介護予防ホール		申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	
7	木	○	○	申	10:30	テレビゲームボウリング交流会	介護予防ホール	ラジオ 体操	-	13:30	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール	○	
8	金		○	申	10:30	みんなでコグニサイズ	介護予防ホール		自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	
9	土		○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール		申	13:00	『もしバナゲーム』をやってみよう！	介護予防ホール	○	
10	日													
11	月		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	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	○	スト レッ チ
12	火		○	抽	10:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
13	水		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	盆踊 り	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	口の 体操
								抽	13:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール			
14	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	ラジオ 体操	-	13:30	コース制コグニサイズ	介護予防ホール	○	
15	金		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール		申	13:30	テレビゲームボウリング	介護予防ホール	○	栄養
16	土		○	抽	10:10	スマホ悩み相談室	会議室		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
				-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール							
17	日													
18	月		○	申	10:10	お口の水分量とバタカラ体操の効果を調べてみよう	会議室		自	13:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	○	
				自	10:30	足腰ラクラク体操	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	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
20	水		○	申	10:30	スポーツ吹矢体験会	介護予防ホール		自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	口の 体操
21	木	○	○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	盆踊 り	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
								-	13:30	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール			
22	金		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		申	13:30	クリスマス装飾	介護予防ホール	○	
				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）	栄養改善室							
23	土	勤労感謝の日												
24	日													
25	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール		自	13:30	体力測定会	栄養改善室	○	スト レッ チ
26	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
27	水		○	申	10:30	スポーツ吹矢体験会	介護予防ホール		自	13:30	体力測定会	栄養改善室	○	
28	木	○	○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	ラジオ 体操	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	
29	金		○	申	10:30	クリスマス装飾	介護予防ホール		自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	口の 体操
				申	10:30	低栄養予防講座（実習）	栄養改善室							
30	土		○	自	10:30	美容講座	介護予防ホール		申	13:00	クリスマス装飾	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】 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 朝ひん9:15～10:00、夕ひん15:15～16:00

