

介護予防センターだより10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。

医師による講演会「人生会議」を始めよう

対象：ふじみ野市民の方

自由

【日時】10月5日(土) 17:00~19:00
【場所】介護予防ホール【費用】無料
【定員】先着50名(申し込み不要)
【講師】安藤 聡一郎氏(安藤医院 院長)

自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか



医師による介護予防のためのミニ講座

健康寿命向上に向けたフレイルと心疾患予防

申込

【日時】10月24日(木) 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15日(火)から
【講師】筋野 容守氏(すじの内科循環器クリニック 院長)



フレイルとは？心疾患予防とは？この2点に着目し具体的な対策と予防方法を探ります。

終活講座 ~エンディングノートの使い方~

申込

【日時】10月31日(木) 13:30~14:30 【場所】介護予防ホール
【費用】無料【定員】先着25名 【申込受付】10月22日(火)から
【講師】ふじみ野市成年後見センター職員



スマホ講座 ~自然災害時での対策~

申込

【日時】10月7日(月) 10:30~12:00 【場所】介護予防ホール
【費用】無料【定員】20名【申込受付】9月30日(月)から
【講師】長谷川 廣氏(ソフトバンク株式会社)



スマートフォンの基本操作と自然災害時に役に立つ防災アプリなどを体験型で学びます。

チョコレートの世界によろこそ

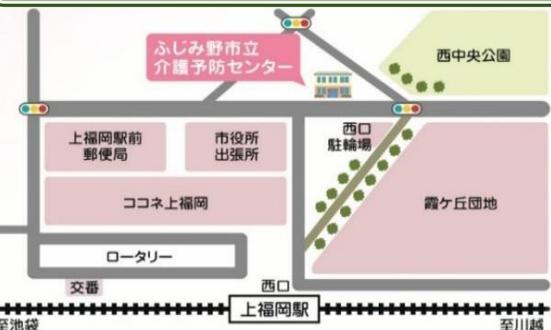
申込

【日時】10月23日(水)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】10月16日(水)から
【講師】株式会社明治 原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイasting(試食)体験もあります。



【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

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

10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	10/9(水) 10/18(金) 10/23(水)	10:00~12:00	各 5名	機訓	9/26(木)	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	10/3(木) 10/16(水) 10/31(木)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	各 5名	機訓	9/26(木)	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	10/2(水) 10/24(木)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 30名	介ホ	9/25(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	10/7(月) 10/21(月) 10/25(金)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 30名	介ホ	10/1(火)	【運動強度:3】
スポーツ吹矢体験会	10/21(月)	10:30~12:00	6名	介ホ	10/11(金)	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

eスポーツ ボウリング	10/4(金) 10/5(土)	13:30~15:00 10:30~12:00	各 16名	介ホ	9/27(金)	テレビゲームで楽しむ ボウリング! 
みんなで コグニサイズ	10/9(水)	10:30~11:30	20名	介ホ	10/2(水)	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	10/10(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介ホ	10/3(木)	講師：村田佑子氏
沖縄音楽コンサート	10/26(土)	13:30~14:30	50名	介ホ	10/18(金)	沖縄音楽団体チームTHEめんそ〜れ
脳活トレーニング	10/31(木)	10:30~11:30	25名	介ホ	10/23(水)	講師：なぞとき探偵団

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!

ヨガ教室 【全6回コース制】	10/3(木)10/17日(木) 11/7(木)11/21(木) 12/5(木)12/20(金)	13:30~14:30	20名	介ホ	9/25(水)~ 9/27(金)	講師：凜インストラクター 費用：1200円 持ち物：バスタオル ※6回すべて参加できる方 抽選結果：9/28(土)10:15
モルックで遊ぼう!	10/9(水) 10/19(土)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 20名	介ホ	9/28(土)~ 10/1(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 抽選結果：10/2(水)10:15
コース制 コグニサイズ 【全7回コース制】	10/10(木)11/14(木) 12/12(木)1/9(木) 2/13(木)3/13(木) 3/27(木)	13:30~14:30	6名	介ホ	9/30(月)~ 10/2(水)	10/10(木)と3/13(木)は効果測定実施 のため、13:00~14:30 ※7回す べて参加できる方 テキスト代：440 円 抽選結果：10/3(木)10:15
健康太極拳 【全6回コース制】	10/12(土)10/26(土) 11/9(土)11/16(土) 12/14(土)12/28(土)	10:30~11:30	15名	介ホ	10/1(火)~ 10/3(木)	講師：森 智恵氏 費用：1200円 ※6回すべて参加できる方 抽選結果：10/4(金)10:15
スローエアロビック	10/15(火) 10/22(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	10/2(水)~ 10/4(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：10/5(土)10:15
スマホ悩み相談室	10/26(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	会議室	10/12(土)~ 10/18(金)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：10/19(土)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】 10月21日(月) 10:10~10:50 【定員】 4名

【申込受付】 10月1日(火)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しましょう!



10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	10/2(水)	13:30~14:30	先着各10名	介木 栄改	なし	
	10/24(木)					
低栄養予防講話	10/4(金)	10:30~11:30	先着各40名	介木	なし	上手にエネルギーアップ、上手な油の使用法
	10/11(金)	13:30~14:30				健康情報○・×、介護予防、疾患予防について
	10/18(金)	10:30~11:30				
めりえ広場	10/5(土)	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
	10/23(水)					
やさしい体操	10/11(金)	10:30~11:30	先着各40名	介木	なし	【運動強度:1】
	10/28(月)	13:30~14:30				
映画鑑賞会	10/12(土)	13:00~14:35	先着各50名	介木	なし	『ロイヤル・ウェディング』 1951年・アメリカ 監督:スタンリー・ドローネン 出演:フレッド・アステア 他
	10/18(金)					
	10/29(火)					
足腰ラクラク体操	10/16(水)	10:30~11:30	先着各40名	介木	なし	【運動強度:2】
	10/28(月)					
写経の会	10/16(水)	13:00~15:00	先着20名	介木	なし	筆記用具をご持参ください
看護師講話	10/25(金)	13:30~14:30	先着各50名	介木	なし	『フレイルについて』
	10/30(水)	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

10月の事業予定



日	曜日	朝活	朝びん	午前			屋 体 操	午後			タ び ん	ミニ 講座		
1	火		○					-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×		
2	水		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	
3	木	○	○						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	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール	○	
4	金		○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	盆踊り	申	13:30	eスポーツボウリング	介護予防ホール	○	
5	土		○	申	10:30	eスポーツボウリング	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
									自	17:00	医師による講演会	介護予防ホール		
6 日														
7	月		○	申	10:30	スマホ講座 自然災害時での対策	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	○	スト レッチ
8	火		○						-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
9	水		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		抽	13:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	
				申	10:30	みんなでコグニサイズ	介護予防ホール							
10	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	ラジオ 体操	抽	13:00	コース制コグニサイズ	介護予防ホール	○	
11	金		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール		自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	
12	土		○	抽	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	○	
13 日														
14 月 スポーツの日														
15	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール						○	
16	水		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	ラジオ 体操	自	13:00	写経の会	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		
17	木		○					盆踊り	-	13:30	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール	○	口の 体操
18	金	○	○	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	○	
				自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール							
19	土		○	抽	10:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール						○	
20 日														
21	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		申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	スト レッチ
				申	10:30	スポーツ吹矢体験会	介護予防ホール							
22	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	×	
23	水		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	ラジオ 体操	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
				申	10:30	チョコレートの世界ようこそ	介護予防ホール							
24	木		○	申	10:30	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	○	口の 体操
									自	13:30	体力測定会	栄養改善室		
25	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	○	栄養
26	土		○	抽	10:10	スマホ悩み相談室	会議室		申	13:30	沖縄音楽コンサート	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							
27 日														
28	月		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	
29	火		○	自	10:30	映画鑑賞会	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	×	
30	水		○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール		-	13:00	通C同窓会	介護予防ホール 栄養改善室	○	口の 体操
31	木		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		申	13:00	終活講座 ～エンディングノートの使い方～	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							

【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

