

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

8月23日(土)
9:00~16:00ぴんしゃん
体操オカリナ・
二胡
コンサート

盆踊り

入場無料

ゲームコーナー

栄養ミニ講座
健康ご長寿クイズ大会脳活
トレーニングコーナー
スポーツ吹矢発表会

キッチンカー

出店

対象者：ふじみ野市民の方〈どなたでもご参加いただけます〉

65歳以上のふじみ野市民の方〈未登録の方は登録が必要です〉

※詳細はチラシをご参照ください!!

盆踊り教室

『ふじみ野音頭』『We Love♡ふじみ野』『東北音頭』
を踊ります。浴衣でのご参加も大歓迎です!!

申込

【日時】8月7日(木)10:30~11:30 【場所】介護予防ホール マスターして納涼祭で踊りませんか?

【費用】無料【定員】30名【申込受付】7月28日(月)から【講師】ふじみ野市邦舞連盟

盆踊り練習会

『ふじみ野音頭』『We Love♡ふじみ野』
を踊ります。浴衣でのご参加も大歓迎です!!

申込

【日時】8月22日(金)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】8月15日(金)から

職員と一緒に
練習しましょう!

菜園ボランティア

~8月活動予定~

申込

【日時】菜園会議 お休み
花壇活動 8月6日(水)・13日(水)・20(水)・27(水)
菜園活動 お休み

【場所】花壇【費用】無料 雨天中止 ※予定変更する場合があります。

【定員】各15名【申込受付】随時

★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。お待ちしております!!

★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!

新しい職員の紹介

しもうね かおる

下采 薫(看護師)

6月より入職しました下采
と申します。皆様が元気で
楽しく毎日を送られるよう
お手伝い出来たらと思って
います。どうぞよろしくお
願い致します。【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

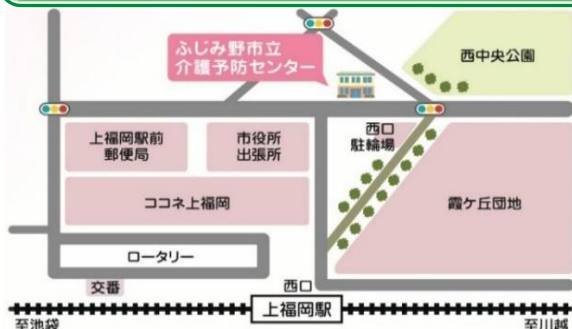
休館日：日曜日、祝日、年末年始

ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

検索

(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

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	8/6(水) 8/15(金) 8/22(金)	10:00～12:00	各 5名	機訓	7/25(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	8/1(金) 8/7(木) 8/25(月)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	7/25(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
楽しい脳トレ体操	8/6(水) 8/30(土)	10:30～11:30 13:30～14:30	各 25名	介木	7/30(水)	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	8/8(金) 8/12(火) 8/20(水)	10:30～11:30	各 30名	介木	8/1(金)	【運動強度:3】
空手ビクス	8/13(水) 8/28(木)	10:30～11:30 13:30～14:30	各 25名	介木	8/6(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
スポーツ吹矢	中級 8/16(土) 初級 8/18(月)	13:00～14:30 10:30～12:00	10名 6名	介木 介木	8/8(金)	初級：初心者向け 中級：過去に体験会に参加された方 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

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
低栄養予防講座（実習）① バランスよく食べて熱中症予防 夏野菜たっぷりスープカレー	8/1(金)	10:30～13:00	12名	栄改	7/25(金)	費用：600円 ターメリックライス、夏野菜のスープ カレー、常備菜の冷たい野菜のお惣菜
低栄養予防講座（実習）② 夏バテ予防 ひんやり・ あったか素麺アレンジレシビ	8/8(金)	10:30～13:00	12名	栄改	7/31(木)	費用：600円 トマトとツナのひんやり菜味素麺、コンブ クス、素麺チヂミ、素麺サラダ
ナンプレ教室	8/18(月) 8/21(木)	10:30～12:00 13:00～14:30	各 10名	会議室	8/9(土)	数字を使ったパズルで脳トレ
脳活トレーニング	8/25(月)	10:30～11:30	30名	介木	8/18(月)	講師：なぞとき探偵団
歌声広場	8/28(木)	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 50名	介木	8/21(木)	講師：村田佑子氏

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	8/7(木) 8/21(木)	13:30～14:30	各 20名	介木	7/25(金)～ 7/29(火)	講師：凜インストラクター 費用：200円 持ち物：バスタオル、 ウエットティッシュ 抽選結果：7/31(木)10：15
テレビゲーム ボウリング	8/8(金) 8/9(土)	①13:00～13:45 ②13:50～14:35	各 8名	会議室	7/26(土)～ 7/30(水)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！ (旧eスポーツ) 抽選結果：8/1(金)10：15
モルックで遊ぼう！	8/14(木) 8/15(金)	13:30～14:30 10:30～11:30	各 20名	介木	8/2(土)～ 8/5(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：8/7(木)10：15
スローエアロビック	8/19(火) 8/26(火)	10:30～11:30	各 30名	介木	8/5(火)～ 8/8(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：8/12(火)10：15
スマホ悩み相談室	8/30(土)	①10:10～10:30 ②10:40～11:00 ③11:10～11:30 ④11:40～12:00	各 1名	会議室	8/16(土)～ 8/20(水)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：8/22(金)10：15

*『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 『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
やさしい体操	8/4(月)	10:30～11:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度:1】
	8/18(月)	13:30～14:30				
足腰ラクラク体操	8/4(月)	13:30～14:30	先着 各 40名	介木	なし	【運動強度:2】
	8/27(水)	10:30～11:30				
ぬりえ広場	8/6(水)	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
	8/15(金)					
看護師講話	8/9(土)	13:30～14:30	先着 各 50名	介木	なし	『睡眠』について
	8/21(木)	10:30～11:30				
おりがみ教室	8/12(火)	13:00～14:30	先着 各 20名	介木	なし	おりがみで バンダ を折ります ※おりがみご持参下さい
	8/22(金)					
映画鑑賞会	8/13(水)	12:30～14:50 (休憩10分あり)	先着 各 50名	介木	なし	『ミニヴァー夫人』1942年 アメリカ 監督：ウィリアム・ワイラー 出演：グリア・ガーソン
	8/25(月)					
写経の会	8/14(木)	10:30～12:30	先着 20名	介木	なし	筆記用具をご持参ください
体力測定会	8/20(水)	13:30～14:30	先着 各 10名	介木	なし	
	8/29(金)	10:30～11:30				
低栄養予防講話	8/29(金)	13:30～14:30	先着 40名	介木	なし	フレイル予防

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！

歯科衛生士の三二講座

朝のぴんしゃん後 10:00～10:20

8月6日(水)朝ぴん・18日(月)朝ぴん

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士



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。

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

8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	金		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室						○	
				-	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	10:30	低栄養予防講座（実習）①	栄養改善室							
2	土		○										○	
3	日													
4	月		○	自	10:30	やさしい体操	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	○	
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	10:00	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	楽しい脳トレ体操	介護予防ホール							
7	木		○	申	10:30	盆踊り教室	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	○	
									抽	13:30	ヨガ教室	介護予防ホール		
8	金	○	○	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	抽	13:00 13:50	テレビゲームボウリング	会議室	○	栄養
				申	10:30	低栄養予防講座（実習）②	栄養改善室							
9	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	○	
									抽	13:00 13:50	テレビゲームボウリング	会議室		
10	日													
11	月													
12	火		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
13	水		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール		自	12:30	映画観賞会	介護予防ホール	○	
14	木		○	自	10:30	写経の会	介護予防ホール		抽	13:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	リズム 体操
15	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	○	
				抽	10:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール							
16	土		○						申	13:00	スポーツ吹矢	介護予防ホール	○	
17	日													
18	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	○	早口 言葉
				申	10:30	ナンプレ教室	会議室							
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	筋力向上トレーニング教室	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	○	
21	木		○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール		申	13:00	ナンプレ教室	会議室	○	
									抽	13:30	ヨガ教室	介護予防ホール		
22	金		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
				申	10:30	盆踊り練習会	介護予防ホール							
23	土		○	 納 涼 祭									×	
24	日													
25	月		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		自	12:30	映画観賞会	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							
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		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール						○	スト レッチ
28	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	○	
29	金		○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	○	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	
30	土		○	抽	10:10	スマホ悩み相談室	会議室		申	13:30	楽しい脳トレ体操	介護予防ホール	○	リズム 体操
				-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール							
31	日													

【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 朝ぴん9:15～10:00、夕ぴん15:15～16:00

※ ◎ の日は「歯科衛生士のミニ講座」として約20分延長して行います。

