

# 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27日(土)

自由

9:00~16:00

ぴんしゃん  
体操

認知症  
サポーター  
養成講座

物忘れ  
チェック  
&相談

ひといき  
カフェ



キッチンカー

大井  
チンドン  
一座

ベジチェック  
&  
血管年齢  
測定会

認知症  
パネル展

認知症について  
学んでみませんか？

**入場無料**

介護美容  
体験

パン  
販売



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〉※一部事前申込制  
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！！

## 敬老の日コンサート



大正ロマンをテーマに、心安らぐ癒しの  
コンサートを楽しみませんか？

申込

【日時】9月12日(金)10:30~11:30【場所】介護予防ホール  
【費用】無料【定員】60名【申込受付】9月4日(木)から

【歌手】茉莉花  
とやまふるさと大使



## 毎日楽しく介護予防 ~筋トレ ロトレ 脳トレのススメ~

作業療法士の立場から簡単な  
健康チェックと体操をまじえ  
た介護予防講座を開催！

申込

【日時】9月19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】9月5日(金)から  
【講師】文京学院大学 助教 國重雅史氏・作業療法学科学生



## ファイブ・コグ

映像を見ながら問題を考え、「記憶」・「注意」・「言語」・  
「視空間」・「思考」の5つの機能を測定します！

申込

【日時】9月29日(月)13:30~14:30 (テスト) ※結果返却:10月27日(月)13:30~14:15  
【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】20名【申込受付】9月19日(金)から



## 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2日(火) ★1日からの参加もOKです！！  
花壇活動 9月12日(金)・24(水) ※車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！！  
菜園活動 9月3日(水)・5日(金)・10日(水)・17日(水)・19日(金)・26日(金)  
【場所】花壇・畑【費用】無料【定員】各15名【申込受付】随時 雨天中止 ※予定変更する場合があります。



介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です！



【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。

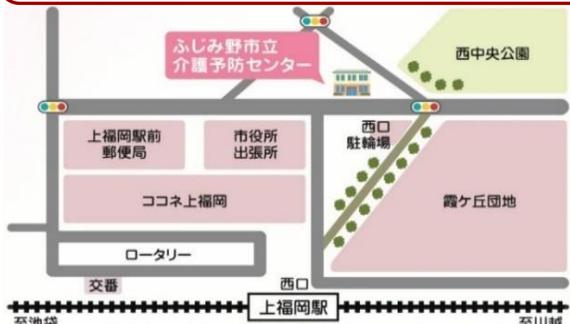
## ふじみ野市立 介護予防センター

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



# 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	9/9(火) 9/10(水) 9/25(木)	10:00~12:00	各 5名	機訓	8/29(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	9/8(月) 9/18(木) 9/19(金)	①10:00~10:50 ②11:00~11:50 ①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	8/29(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
スポーツ吹矢	初級 9/8(月)	10:30~12:00	6名	介ホ	9/1(月)	初級：初心者向け 中級：過去に初級に参加された方 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
	中級 9/13(土)	13:00~14:30	10名			
空手ピクス	9/10(水)	10:30~11:30	各	介ホ	9/2(火)	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
	9/25(木)	13:30~14:30	25名			
楽しい脳トレ体操	9/17(水)	13:30~14:30	各	多ホ	9/10(水)	講師：前島浩二氏 座ってできる <b>脳トレと棒体操</b>
	9/20(土)	10:30~11:30	25名			
筋力向上 トレーニング教室	9/19(金)	10:30~11:30	各	介ホ	9/11(木)	【運動強度:3】
	9/22(月)	13:30~14:30	各			
	9/29(月)	10:30~11:30	30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
歌声広場	9/11(木)	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 50名	介ホ	9/3(水)	講師：村田佑子氏
低栄養予防講座(実習)①	9/12(金)	13:30~15:00	12名	栄改	9/4(木)	費用：300円 腸活！ 話題のオートミールでクッキー作り
美容講座 『化粧品にするスキンケア・ リフトアップマッサージ』	9/13(土)	10:30~11:30	20名	介ホ	9/6(土)	持ち物：鏡・普段お使いの化粧水・乳液 講師：平野れいな氏
低栄養予防講座(実習)② 防災食	9/19(金)	10:30~13:00	8名	栄改	9/12(金)	費用：600円 被災時の食事方法、災害備蓄や インスタント麺や身近な食品の食べ方
ナンプレ教室	9/24(水)	13:00~14:30	各	会議室	9/17(水)	数字を使ったパズルで脳トレ
	9/26(金)	10:30~12:00	10名			

## 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	9/4(木) 9/18(木)	13:30~14:30	各 20名	介ホ	8/21(木)~ 8/25(月)	講師：凛インストラクター 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：8/28(木)10:15
モルックで遊ぼう！	9/5(金) 9/9(火)	①10:30~11:15 ②11:20~12:05	各 10名	介ホ	8/22(金)~ 8/26(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：8/29(金)10:15
スローエアロビク	9/16(火) 9/30(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	9/2(火)~ 9/6(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：9/9(火)10:15
テレビゲーム ボウリング	9/19(金) 9/20(土)	①10:30~11:15 ②11:20~12:05 ①13:00~13:45 ②13:50~14:35	各 8名	会議室	9/4(木)~ 9/8(月)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！ (1日スポーツ) 抽選結果：9/10(水)10:15
スマホ悩み相談室	9/27(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	相談室	9/13(土)~ 9/17(水)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：9/19(金)10:15



\*『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
体力測定会	9/1(月) 9/26(金)	10:30～11:30	先着各10名	介ホ	なし	
ぬりえ広場	9/3(水) 9/9(火)	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
看護師講話	9/4(木) 9/20(土)	10:30～11:30 13:30～14:30	先着各50名	介ホ	なし	『今日から始める便秘予防』について
低栄養予防講話	9/5(金)	13:30～14:30	先着40名	介ホ	なし	『減塩』について
映画鑑賞会	9/8(月) 9/17(水)	13:00～14:35	先着各50名	介ホ	なし	『汚れなき悪戯』1955年 スペイン 監督：ラディスラオ・バホダ 出演：パブリート・カルボ
おりがみ教室	9/10(水) 9/26(金)	13:00～14:30	先着各20名	介ホ	なし	おりがみでかぼちゃとおぼけを折ります ※おりがみご持参下さい
足腰ラクラク体操	9/11(木) 9/17(水)	13:30～14:30 10:30～11:30	先着各40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
骨盤底筋トレーニング教室	9/18(木) 9/22(月) 9/24(水)	10:30～11:30	先着各40名	介ホ	なし	

### 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！

### 歯科衛生士のミニ講座

朝のぴんしゃん後 10:00～10:20

9月3日(水)朝ぴん・22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

【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。

### 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。

### 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	朝ぴん	午前			昼 体操	午後			夕 ぴん	ミニ 講座		
1	月		○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	盆踊り			○			
2	火		○					-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×		
3	水		◎					自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○		
4	木		○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール	抽	13:30	ヨガ教室	介護予防ホール	○	リズム 体操	
5	金		○	抽	10:30 11:20	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○		
6	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール					○		
7	日													
8	月		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	自	13:00	映画観賞会	介護予防ホール	○	スト レッチ	
			申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール								
9	火		○	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 11:20	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール								
10	水		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	盆踊り 自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○		
			申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール								
11	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	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	○		
12	金		○	申	10:30	敬老の日コンサート	介護予防ホール	申	13:30	低栄養予防講座(実習)①	栄養改善室	○		
13	土		○	申	10:30	美容講座	介護予防ホール	申	13:00	スポーツ吹矢	介護予防ホール	○		
14	日													
15	月													
16	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	×		
17	水		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	自	13:00	映画観賞会	介護予防ホール	○	
			申	13:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール								
18	木		○	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	○		
			抽	13:30	ヨガ教室	介護予防ホール								
19	金		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	栄養	
			申	10:30	低栄養予防講座(実習)②	栄養改善室								
			抽	10:30 11:20	テレビゲームボウリング	会議室								
20	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	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	○		
			申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール								
21	日							自	13:30	看護師講話	介護予防ホール			
22	月		◎	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	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	○	早口 言葉	
23	火													
24	水		○	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	ナンプレ教室	会議室	○		
							-	13:30	通所型サービスC同窓会	介護予防ホール 栄養改善室				
25	木		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	リズム 体操	
26	金	○	○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○		
			申	10:30	ナンプレ教室	会議室								
27	土		○	抽	10:10	スマホ悩み相談室	相談室	<b>オレンジフェスティバル</b> 				○		
28	日													
29	月		○	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	ファイブ・コグ(テスト)	介護予防ホール	○		
30	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	×		

【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。

