

介護予防センターだより 7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。

ハーモニカを吹こう！初心者講座

※全6回コース制
(6回全て参加出来る方)

ハーモニカを通じて交流を深めながら
音色を楽しんでみませんか？

申込

【日時】 7月10日(金)・7月24日(金)
8月28日(金)・9月11日(金)
9月25日(金)・10月9日(金)
10:30~12:00

【場所】 交流活動室(2階) 【費用】 1,800円
【定員】 10名 【申込受付】 7月3日(金)から
【講師】 滝島 昌江氏
【持ち物】 飲み物・筆記用具・ハーモニカ(C調:お持ちの方)



盆踊り教室

『ふじみ野音頭』『We Love♡ふじみ野』の手さばき・足さばきが学べます！
浴衣でのご参加も大歓迎です！！

申込

【日時】 7月16日(木) 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】 7月9日(木)から 【持ち物】 うちわ・タオル・飲み物
【講師】 ふじみ野市邦舞連盟



初夏におくる出前落語会

申込

警察による注意喚起講話

申込

【日時】 7月11日(土) 13:30~14:30
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 50名 【申込受付】 7月2日(木)から
【持ち物】 飲み物
【講師】 流星亭 いち春氏 他



【日時】 7月14日(火) 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】 7月6日(月)から
【持ち物】 飲み物・筆記用具
【講師】 埼玉県東入間警察署交通課

改めて自転車の交通ルール・違反や事故防止について
再確認できる学びの講座です



ファイブ・コグ《テスト》

申込

【日時】 7月15日(水) 13:30~14:30
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 20名
【申込受付】 7月8日(水)から 【持ち物】 飲み物
★結果返却:7月29日(水)13:30~14:15★



男性の料理教室

男性限定!

申込

【日時】 7月10日(金) 10:30~13:00
【場所】 栄養改善室 【費用】 600円
【定員】 8名 【申込受付】 7月3日(金)から
【持ち物】 エプロン・三角巾・布巾2枚・マスク・飲み物



七夕まつり竹飾りコンクール ~装飾ボランティア~

申込

【日時】 7月27日(月)・8月3日(月)・8月7日(金)
10:30~12:30 ※1日からの参加もOKです!
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 各20名 【申込受付】 7月18日(土) から
★介護支援ボランティア対象事業★



菜園活動

じゃがいも販売会

自由

売り切れ次第終了
【日時】 7月3日(金) 10:00 【場所】 栄養改善室
【値段】 1袋100円(1人2袋まで) 持ち帰り袋をご持参ください。
菜園ボランティアさんが心を込めて育てました。売上代金は菜園や花壇で
育てる野菜・花の苗や肥料購入の一部に充てさせていただきます。

菜園ボランティア ~7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 7月7日(火) 花壇活動 7月8日(水)・24日(金)
菜園活動 7月1日(水)・3日(金)・10日(金)・15日(水)・17日(金)
22日(水)・29日(水)・31日(金)
【場所】 花壇・畑 【費用】 無料 【定員】 各15名 【申込受付】 随時

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です！

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です！

雨天中止

※予定変更する場合があります。

※軍手等持参で汚れてもいい服装でご越し
ください。参加をお待ちしています！！

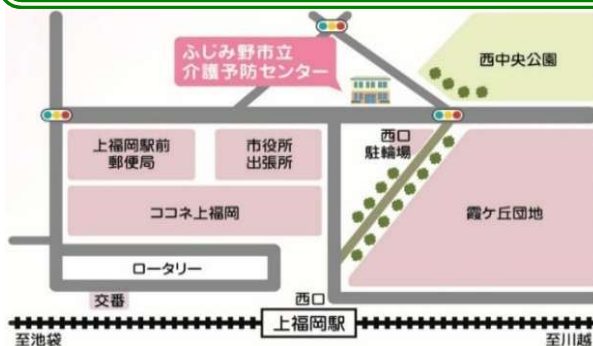
申込



【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

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



7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	7/16(木)	13:00~14:30	各 5名	機訓	6/29(月)	費用:50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	7/30(木)	10:00~11:30				
	7/31(金)					
機能訓練室 フォローアップ講習会	7/10(金)	①13:00~13:50	各 5名	機訓	6/29(月)	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
	7/22(水)	②14:00~14:50				
空手ピクス	7/1(水)	10:30~11:30	各 25名	介ホ	6/25(木)	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
	7/23(木)	13:30~14:30				
椅子deヨガ ~体の健康のためのストレッチ~	7/9(木) 7/16(木)	13:30~14:30	各 25名	介ホ	6/30(火)	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
筋力向上 トレーニング教室	7/10(金)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	7/1(水)	【運動強度:3】
	7/22(水)					
	7/13(月)					
スポーツ吹矢	7/13(月)	10:30~12:00	10名	介ホ	7/4(土)	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
モルックで遊ぼう!	7/17(金)	①13:00~13:45 ②13:50~14:35	各 10名	介ホ	7/10(金)	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
	7/29(水)	①10:30~11:15 ②11:20~12:05				
楽しい脳トレ体操	7/25(土)	10:30~11:30	25名	多ホ	7/17(金)	講師:前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
男性もモルックで遊ぼう!	7/30(木)	13:30~14:30	10名	介ホ	7/22(水)	男性限定! 初めての方も気軽に楽しめます!
足の健康講座	7/31(金)	13:30~14:30	50名	介ホ	7/24(金)	講師:早川達也氏 美しい姿勢・足と靴について学ぶ

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	7/1(水)	10:30~12:00	各 12名	栄改	6/25(木)	費用:200円 季節のハーブや花を 使って、スワッグを作ってみよう♪ (持ち帰り袋をご持参ください)
	7/6(月)	13:30~15:00				
美容講座 ~シミ・くすみを自然にカバー して、明るく上品な印象へ~	7/4(土)	10:30~11:30	20名	介ホ	6/26(金)	費用:200円 講師:平野れいな氏 持ち物:鏡・化粧下地、ファンデーション、 コンシーラー(お持ちの方)
スマホ講座	7/7(火)	10:30~12:00	20名	介ホ	6/27(土)	講師:スマホアドバイザー スマホの基本とキャッシュレスについて
初めての手話教室	7/9(木)	10:30~11:30	20名	介ホ	6/29(月)	費用:200円 講師:吉田艶子氏・吉原京子氏
テレビゲーム ダーツ	7/18(土)	13:30~14:30	各 10名	介ホ	7/11(土)	テレビゲームで楽しむ ダーツ! (旧eスポーツ)
	7/30(木)	10:30~11:30				
ナンプレ教室	7/22(水)	10:30~12:00	各 10名	会議室	7/15(水)	数字を使ったパズルで脳トレ!
	7/23(木)	13:00~14:30				
歌声広場	7/23(木)	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 50名	介ホ	7/16(木)	費用:100円 講師:村田佑子氏
わくわく工作	7/30(木)	13:00~14:30	10名	会議室	7/23(木)	費用:100円 チーズの空き箱を使っ て、見て楽しむ風鈴を作ってみよう♪ (持ち帰り袋をご持参ください)

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!

健康太極拳 【全6回コース制】	7/11(土) 7/25(土) 8/8(土) 8/29(土) 9/12(土) 9/26(土)	10:30~11:30	15名	介ホ	6/27(土)~ 7/2(木)	講師:森 智恵氏 費用:1,200円 ※6回すべて参加できる方 抽選結果:7/4(土)10:15
スローエアロビク	7/21(火) 7/28(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	7/7(火)~ 7/11(土)	講師:三戸まさみ氏 費用:200円 抽選結果:7/14(火)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



7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	7/1(水)	13:30~15:00	先着10名	介ホ	なし	【最終受付:14:45】
看護師講話	7/3(金)	10:30~11:30	先着各	介ホ	なし	『お口の健康と飲み込む力』について
	7/10(金)	13:30~14:30	50名			
映画鑑賞会	7/3(金)	13:00~14:45	先着各	介ホ	なし	『オズの魔法使』1939年 アメリカ 監督：ヴィクター・フレミング 出演：ジュディ・ガーランド 他
	7/25(土)		50名			
ぴんしゃん体操ロング	7/4(土)	13:30~15:00	先着50名	介ホ	なし	お口の体操・ふじみんぴんしゃん体操をフルバージョンで行います！
足腰ラクラク体操	7/6(月)	10:30~11:30	先着各	介ホ	なし	【運動強度:2】
	7/17(金)		40名			
ぬりえ広場	7/6(月)	13:00~15:00	先着各	介ホ	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45~になります
	7/24(金)		28名			
骨盤底筋 トレーニング教室	7/8(水)	10:30~11:30	先着各	介ホ	なし	
	7/15(水)		40名			
わなげ広場	7/8(水)	13:30~14:30	先着各	介ホ	なし	動きやすい服装・運動靴でお越しください
	7/22(水)		20名			
低栄養予防講話①	7/17(金) 7/24(金)	10:30~11:30	先着各20名	栄改	なし	『骨粗しょう症予防』について
低栄養予防ミニ実習	7/17(金) 7/24(金)	11:30~13:00	先着各12名	栄改	なし	費用：300円 某コンビニ風の春巻きの皮を使ったブリート（ハム&チーズ、またはミートソース）とスープ
低栄養予防講話② ～栄養つなプロ2026 ×ゼスプリ～	7/31(金)	10:15~10:30	先着50名	介ホ	なし	『フレイル予防』について ※おみやげ付き♪ ※詳細はチラシをご参照ください
		①13:30~ ②14:00~ ③14:30~ 各回15分	先着各15名	栄改		

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

7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	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	○		
				申	10:30	ハーブ講座	栄養改善室							
2	木		○					-	13:30	口腔・栄養改善教室	介護予防ホール	○		
3	金		○	自	10:00	じゃがいも販売会	栄養改善室	自	13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	足指体操	
				自	10:30	看護師講話	介護予防ホール							
4	土	○	○	申	10:30	美容講座	介護予防ホール	盆踊り	自	13:30	ぴんしゃん体操ロング	介護予防ホール	×	
5 日														
6	月		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○		
								申	13:30	ハーブ講座	栄養改善室			
7	火		○	申	10:30	スマホ講座	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	×		
8	水		○	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	わなげ広場	介護予防ホール	○	ストレッチ	
9	木		○	申	10:30	初めての手話教室	介護予防ホール	申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○		
10	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	男性の料理教室	栄養改善室							
				申	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	自	13:30	看護師講話	介護予防ホール			
11	土		○	抽	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	申	13:30	初夏におくる出前落語会	介護予防ホール	○		
12 日														
13	月		○	申	10:30	スポーツ吹矢	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	○		
14	火		○	申	10:30	警察による注意喚起講話	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	×		
15	水		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	○	申	13:30	ファイブ・コグ(テスト)	介護予防ホール	○	
16	木		○	申	10:30	盆踊り教室	介護予防ホール	申	13:00	初回講習会	機能訓練室	○	リズム体操	
								申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール			
17	金		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	申	13:00 13:50	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○		
				自	10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室							
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室							
18	土		○					申	13:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	○		
19 日														
20 月														
21	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	×		
22	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	○	
				申	10:30	ナンプレ教室	会議室	自	13:30	わなげ広場	介護予防ホール			
23	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	申	13:00	ナンプレ教室	会議室	○	リズム体操	
								申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール			
24	金		○	-	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	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○		
				自	10:30	低栄養予防講話①	栄養改善室							
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室							
25	土		○	-	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	○		
				申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール							
26 日														
27	月		○	申	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	-	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	
28	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	×		
29	水		○	申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	-	13:30	ファイブ・コグ(結果返却)	介護予防ホール	○		
30	木		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	○	申	13:00	わくわく工作	会議室	○	
				申	10:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	申	13:30	男性もモルックで遊ぼう！	介護予防ホール			
31	金		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	申	13:30	足の健康講座	介護予防ホール	○		
				自	10:15	低栄養予防講話②	介護予防ホール	自	13:30	低栄養予防講話②	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 【自】 申込不要の自由参加
 【-】 既に申込終了している講座 ※ 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

