



ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会 令和8年

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。

AEDを用いた応急処置と消防訓練

自由

毎日楽しく介護予防 ~筋トレ ロトレ
脳トレのススメ~

申込

【日時】 10月1日(木)10:00~11:00

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

避難訓練・水消火器による訓練実施
センターに来館されている方は訓練にご参加下さい！

【日時】 10月19日(月)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】 10月6日(火)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



薬剤師による講座

「薬との上手な
付き合い方」

申込

終活講座

行政書士による
「ひとりでも安心見守り契約」

申込

【日時】 10月16日(金)10:30~12:00

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 60名【申込受付】 10月7日(水)から

【講師】 カイエー薬局 佐藤智明氏

お薬を安心・安全に使用するためのポイントを学びませんか。



【日時】 10月15日(木)10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 25名【申込受付】 10月7日(水)から

【講師】 成年後見人センター職員

エンディングノートを
配布します。

歩き方教室

申込

脳健康ひまわりチェック結果説明会

申込

【日時】 10月5日(月)・14日(水)10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 各8名【申込受付】 9月29日(火)から

【講師】 理学療法士



【日時】 10月16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】 10月8日(木)から

【講師】 Gift Your Life 結果説明と脳トレと呼吸法



シニアのための英語脳トレ講座

申込

ゴスペルコンサート

申込

【日時】 10月30日(金)10:30~11:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 25名【申込受付】 10月21日(水)から

【講師】 山下裕子氏 日常英語を楽しみながら脳を活性化！



【日時】 10月31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】 10月23日(金)から

【出演】 サニーサイドゴスペルクラブ埼玉

看護師講話 オンライン(ZOOM)でもご参加いただけます。希望される方は
職員までお声かけください。

菜園ボランティア ~10月活動予定

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対象事業★

申込

【日時】 菜園会議 10月13日(火) 花壇活動 10月2日(金)・28日(水)

菜園活動 10月7日(水)・9日(金)・14日(水)・16日(金)

21日(水)・23日(金)・30日(金) 9:30~10:30

【場所】 花壇・畑【費用】 無料【定員】 各15名【申込受付】 随時

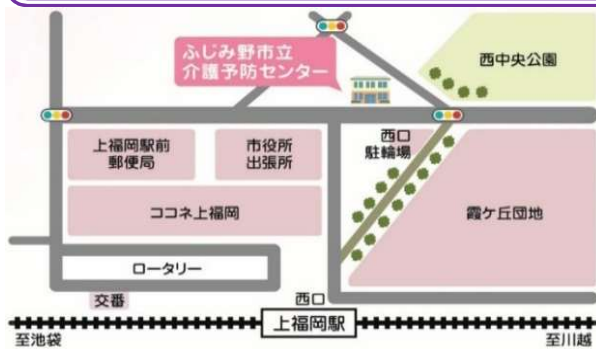
介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です！

★1日からの参加もOKです！！

菜園体験会 10月2日(金)・28日(水)

たねダンゴ作り一緒にしませんか？

※軍手等持参で汚れてもいい服装でお越しください。

【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

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	10/1(木)	13:00～14:30	各 5名	機訓	9/25(金)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です 
	10/15(木)	10:00～11:30				
	10/22(木)					
機能訓練室 フォローアップ講習会	10/19(月)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	9/25(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
	10/28(水)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50				
椅子deヨガ ～体の健康のためのストレッチ～	10/1(木) 10/15(木)	13:30～14:30	各 25名	介ホ	9/26(土)	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
空手ビクス	10/7(水)	10:30～11:30	各	介ホ	9/30(水)	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
	10/22(木)	13:30～14:30	25名			
筋力向上 トレーニング教室	10/8(木)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	10/1(木)	【運動強度:3】
	10/28(水)					
	10/29(木)	13:30～14:30				
楽しい脳トレ体操	10/17(土)	10:30～11:30	25名	介ホ	10/10(土)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
スポーツ吹矢	10/19(月)	10:30～12:00	10名	介ホ	10/13(火)	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！	10/21(水)	①10:30～11:15	各	介ホ	10/14(水)	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
	10/23(金)	②11:20～12:05	10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
ハーブ講座	10/5(月)	13:30～15:00	各	栄改	9/29(火)	費用：200円 オレンジバスボムを 作ってみよう♪ (持ち帰り袋をご持参ください)
	10/7(水)		12名			
テレビゲーム ダーツ	10/10(土)	13:30～14:30	各	介ホ	10/2(金)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！ 
	10/21(水)		10名			
低栄養予防調理実習①	10/16(金)	10:30～13:00	8名	栄改	10/9(金)	費用：600円 年越しそば試作会+お野菜の小鉢
ふじみん介護予防手帳の 使用方法と目的について	10/19(月)	13:30～14:45	10名	栄改	10/10(土)	手帳の説明と、もしものための話し合い「もし バナゲーム」も行います！ ※手帳のない方は当日お渡しします。
歌声広場	10/22(木)	① 9:30～10:30	各	介ホ	10/15(木)	費用：100円 講師：村田佑子氏
		②10:45～11:45	50名			
脳活トレーニング	10/26(月)	10:30～11:30	30名	介ホ	10/19(月)	講師：なぞとき探偵団
テレビゲーム 脳トレ体験会	10/28(水)	13:30～14:30	各	介ホ	10/20(火)	テレビゲームで楽しむ 脳トレ！ 
	10/31(土)	10:30～11:30	12名			
低栄養予防調理実習②	10/30(金)	10:30～13:00	8名	栄改	10/22(木)	費用：600円 電子レンジでできる介護予防の食事（鮭ときの このちゃんちゃん蒸しとさつまいもとオレンジ のマリネ）
高齢期の難聴と会話の ポイント	10/30(金)	13:30～14:30	50名	介ホ	10/22(木)	生活習慣を見直して難聴を予防し、会 話のポイントと一緒に学びましょう！

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】	10/10(土) 10/24(土) 11/14(土) 11/28(土) 12/12(土) 12/26(土)	10:30～11:30	15名	介ホ	9/26(土)～ 10/1(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：10/3(土)10:15
スローエアロビック	10/20(火)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	10/5(月)～ 10/9(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：10/13(火)10:15
	10/27(火)					

*『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

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
やさしい体操	10/2(金)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	
	10/8(木)	13:30～14:30				
低栄養予防講話	10/2(金)	10:30～11:30	先着 各 20名	栄改	なし	『フレイル予防の食事』について
	10/23(金)					
低栄養予防ミニ実習	10/2(金)	11:30～13:00	先着 各 12名	栄改	なし	費用：300円 鮭さつま芋塩バターおにぎりときのこの味噌汁
	10/23(金)					費用：300円 混ぜ込み果ご飯と秋の根菜の澄まし汁
体力測定会	10/2(金)	13:30～15:00	先着 10名	介ホ	なし	 【最終受付:14:45】 
映画鑑賞会	10/3(土)	10:30～12:00	先着 各 50名	介ホ	なし	『天井桟敷の人々』(前半) 1945年 フランス 監督：マルセル・カルネ 出演：アルレッティ 他
	10/23(金)	13:00～14:30				
看護師講話	10/3(土)	13:30～14:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『脳卒中を防ぐ』 ご自宅からZoomでのご参加も可能 詳しくは、チラシをご参照ください
	10/29(木)	10:30～11:30				
ぬりえ広場	10/5(月)	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
	10/9(金)					
足腰ラクラク体操	10/6(火)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
	10/26(月)	13:30～14:30				
写経の会	10/6(火)	13:00～14:30	先着 20名	介ホ	なし	筆記用具をご持参ください
おりがみ教室	10/7(水)	13:00～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	6枚のおりがみで『花のようなくす玉』 を作ります※おりがみをご持参下さい
	10/24(土)					
わなげ広場	10/9(金)	10:30～11:30	先着 各 20名	介ホ	なし	動きやすい服装・運動靴でお越し ください
	10/14(水)	13:30～14:30				
歯科衛生士による 口腔フレイル予防講座	10/13(火)	10:00～11:00	先着 50名	介ホ	なし	講師：埼玉県歯科衛生士会川越支部

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。

【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！

自由

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

10月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 びん	午 前				昼 体操	午 後				タ びん	ミニ 講座
1	木		○	自	10:00	AEDを用いた応急処置と消防訓練	介護予防ホール		申	13:00	初回講習会	機能訓練室	○	
									申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール		
2	金		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール		自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	スト レッチ
				自	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室							
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室							
3	土		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール		自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	
4	日													
5	月		○	申	10:30	歩き方教室	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		
6	火		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール		自	13:00	写経の会	介護予防ホール	○	
7	水		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール		自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
									申	13:30	ハーブ講座	栄養改善室		
8	木	○	○	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	やさしい体操	介護予防ホール	○	
9	金		○	自	10:30	わなげ広場	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	足指 体操
				-	10:30	ハーモニカを吹こう！初心者講座(コース制)	会議室							
10	土		○	抽	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール	○	申	13:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	○	
11	日													
12	月													
13	火		○	自	10:00	歯科衛生士による口腔フレイル予防講座	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	×	
14	水		○	申	10:30	歩き方教室	介護予防ホール		自	13:30	わなげ広場	介護予防ホール	○	
15	木		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		申	13:30	椅子deヨガ	介護予防ホール	○	リズム 体操
				申	10:30	終活講座	介護予防ホール							
16	金		○	申	10:30	薬剤師による講座	介護予防ホール		申	13:30	脳健康ひまわりチェック 結果説明会	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防調理実習①	栄養改善室							
17	土		○	申	10:30	楽しい脳トレ体操	介護予防ホール	盆踊り					○	
18	日													
19	月		○	申	10:00 11:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		申	13:30	毎日楽しく介護予防	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		申	13:30	ふじみん介護予防手帳の使用方法和目的について	栄養改善室		
20	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	×	
21	水		○	申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	申	13:30	テレビゲームダーツ	介護予防ホール	○	
22	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	○	リズム 体操
				申	10:00	初回講習会	機能訓練室							
23	金		○	申	10:30 11:20	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール		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	栄養改善室							
				自	11:30	低栄養予防ミニ実習	栄養改善室							
24	土		○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール		自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
25	日													
26	月		○	申	10:30	脳活トレーニング	介護予防ホール	盆踊り	自	13:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	口の 体操
27	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	×	
28	水		○	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	○	
									申	13:30	テレビゲーム脳トレ体験会	介護予防ホール		
29	木		○	自	10:30	看護師講話	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	○	
30	金		○	申	10:30	シニアのための英語脳トレ講座	介護予防ホール		申	13:30	高齢者の難聴と会話のポイント	介護予防ホール	○	栄養
				申	10:30	低栄養予防調理実習②	栄養改善室							
31	土		○	申	10:30	テレビゲーム脳トレ体験会	介護予防ホール		申	13:30	ゴスペルコンサート	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

【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

