

「みんなでぴんしゃん型」通いの場

ふじみんぴんしゃん体操

「ふじみんぴんしゃん体操」は、日常生活に必要な機能・体力の維持・向上に効果的な体操です。

ふじみ野市では、“身近な地域”で、“住民の方”が、主体的に“ふじみんぴんしゃん体操”などを定期的かつ継続的に行う『**みんなでぴんしゃん型介護予防**』の取組を推進しています。

身近な地域で、地域のみなさんと継続的に活動してみませんか。

「通いの場」って何？

通いの場とは、住民のみなさんが主体的に活動・運営を行っている自主グループです。住民の方が活動内容を決め、参加者同士で協力し合いながら運営・活動しているため、活動内容（開催頻度、役割分担等）はグループによって異なります。

市では「ふじみんぴんしゃん体操」を主な活動として実施している通いの場のサポートを行っています。

身近な地域で、一緒に参加してみませんか。

日時・会場

中面をご覧ください。

参加方法

参加希望等の方は、事前に各高齢者あんしん相談センターへお電話ください。
(電話番号は中面をご覧ください)

【時間】月曜日から土曜日まで(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分



ふじみ野市PR大使『ふじみん』

【発行】ふじみ野市役所 高齢福祉課 地域支援係

電話049-262-9038

(令和6年1月時点)

高齢者あんしん相談センター【ふくおか】

☎049-261-1126

団体名	日時	会場	備考
1 滝びんしゃんくらぶ	毎週木曜日 10:00 ~ 11:00	滝集会所	
2 中福岡びんしゃんくらぶ	毎週月曜日 10:00 ~ 11:30	中福岡集会所	
3 福岡新田 ^{★自治会員の方のみ} びんしゃんくらぶ	第2・第4木曜日 9:30 ~ 11:30	福岡新田集会所	自治会員の のみ
4 もくもくびんしゃんくらぶ	毎週木曜日 9:30 ~ 10:30	ふじみ野 ステラ・イースト	入会金 300円 参加費 1カ月100円
5 ゴールドびんしゃんくらぶ	毎週金曜日 9:30 ~ 10:30		
6 GOGO! びんしゃんくらぶ	毎週水曜日 14:00 ~ 15:00		
7 はげ 埴びんしゃんくらぶ	第2・第4金曜日 10:00 ~ 11:30	はげ 埴自治会館	
8 元福岡びんしゃんくらぶ	毎週月曜日 10:00 ~ 11:30	元福岡集会所	詳細はお問 合せください
9 ^{★北野にお住まいの方のみ} 北野びんしゃんくらぶ	毎週火曜日 10:00 ~ 11:30	北野集会所	北野住民 のみ
10 駒林びんしゃんくらぶ	毎週火曜日 10:00 ~ 11:15	駒林会館	
11 大原びんしゃんくらぶ	毎週月曜日 10:00 ~ 11:15	大原自治会館	詳細はお問 合せください

高齢者あんしん相談センター【つるがまい】

☎049-256-6061

団体名	日時	会場	備考
26 元気でなかよしクラブ	毎週木曜日 13:30 ~ 15:00	大井総合福祉センター 1階ふじみん びんしゃんホール	メンバー 募集中
27 元気クラブ・つるがおか	毎週火曜日 10:00 ~ 11:15	鶴ヶ岡会館 (鶴ヶ岡コミュニティセンター1階)	月4回
28 元気クラブ・ひまわり	毎週火曜日 13:30 ~ 15:00	亀久保西会館	雨天中止 町内会員 のみ
29 元気クラブ・緑ヶ丘	毎週金曜日 前半 10:00 ~ 10:45 後半 11:00 ~ 11:45	緑ヶ丘会館	
30 華の会パンジー びんしゃんクラブ	第1~第4木曜日 10:00 ~ 11:30	ふじみ野会館	
31 ^{★町内会員の方のみ} 鶴一健康クラブ	第1・第3水曜日 10:00 ~ 11:30	鶴一会館	町内会員 のみ
32 びんしゃん学園	毎週月曜日 10:00 ~ 11:30	学園会館	
33 ハイツ大井町びんしゃんクラブ	毎週水曜日 10:00 ~ 11:30	ハイツ大井町集会所 (管理棟2階)	
34 華の会パンジー2 びんしゃん令和クラブ	第1・第2・第4 水曜日 13:30 ~ 15:00	江川会館	
35 レインボー亀久保 びんしゃんクラブ	第1~第4木曜日 10:00 ~ 11:30	亀久保会館	
36 フォレスト・びんしゃんクラブ	毎週火曜日 13:30 ~ 14:30	フォレストレジデンスマンション 2階パーティールーム	マンション 住民のみ

新型コロナウイルス感染症対策の為、日時が変更になる場合があります。
詳しくは各高齢者あんしん相談センターへお問合せ下さい。



高齢者あんしん相談センター【かすみがおか】

☎049-264-7620

団体名	日時	会場	備考		
12 さくらびんしゃんくらぶ	毎週金曜日 13:30 ~ 15:00	ふじみ野市立 介護予防センター 2階 多目的ホール	参加費 1回100円 男性限定		
13 ^{こすもす} 秋桜びんしゃんクラブ	第1~第4木曜日 10:00 ~ 11:30				
14 マンデーびんしゃん	第1~第4月曜日 10:00 ~ 11:30				
15 ^{かたかご} サークル堅香子(びんしゃん)	毎週月曜日 15:00 ~ 16:00				
16 め組びんしゃん	毎週水曜日 10:00 ~ 11:30				
17 上福岡二丁目 健康ピンシヤン体操	毎週木曜日 10:30 ~ 11:45			上福岡二丁目集会所	参加費 1回100円
18 ^{★町内会員の方のみ} 福岡武蔵野びんしゃん	毎週月曜日 10:00 ~ 11:30			(福岡)武蔵野集会所	町内会員 のみ
19 ^{★町内会員の方のみ} 富士見台びんしゃんくらぶ	第1~第4金曜日 10:00 ~ 11:30			富士見台会館	町内会員 のみ
20 南台2丁目びんしゃん	毎週月曜日 (年末年始除く) 14:00 ~ 15:30			南台二丁目集会所	
21 アレーグレびんしゃん	毎週水曜日 10:30 ~ 11:30			アレーグレふじみ野(駒西)	
22 駒西びんしゃん	毎週木曜日 前半 10:00 ~ 10:45 後半 11:00 ~ 11:45	駒西集会所			
23 ^{★町内会員の方のみ} 上福岡3丁目びんしゃん	第1~第4火曜日 10:00 ~ 11:30	上福岡3丁目集会所	町内会員 のみ		
24 コンフォール霞ヶ丘 びんしゃん教室	第1~第4火曜日 14:00 ~ 16:00	コンフォール霞ヶ丘 団地集会所			
25 ライフコミュニ びんしゃん体操	第1金曜日 14:00 ~ 16:00	ライフコミュニ ふじみ野			

高齢者あんしん相談センター【おおい】

☎049-261-3021

団体名	日時	会場	備考
37 はつらつあしの会	毎週木曜日 10:00 ~ 11:30	大井総合福祉センター 1階 ふじみん びんしゃんホール	
38 大井なごみの会	毎週火曜日 13:30 ~ 15:00		
39 はつらつマザーの会	毎週木曜日 10:00 ~ 11:30	東台小学校 3階 視聴覚室	
40 苗間いきいき体操クラブ	毎週金曜日 10:00 ~ 11:30	苗間会館	
41 みほのびんしゃんくらぶ	第1~第4水曜日 13:30 ~ 15:00	みほの 三保野会館	
42 びんしゃん水曜クラブ	毎週水曜日 10:00 ~ 11:30	(大井)武蔵野会館	
43 苗間旭びんしゃんくらぶ	毎週水曜日 10:00 ~ 11:30	旭会館	事前にお問 合せください
44 エステ・スクエア びんしゃん体操くらぶ	毎週火曜日 10:00 ~ 11:30	エステ・スクエアふじみ野 管理棟2階 大広間	
45 ライオンズびんしゃん 体操くらぶ	毎週水曜日 14:00 ~ 15:30	ライオンズマンションふじみ野 1階エントランス	詳細はお問 合せください

こちらの会場でもふじみんぴんしゃん体操をしています



会場	介護予防センター		大井総合福祉センター	認定栄養ケア・ステーション ほほえみーる
住所	霞ヶ丘1-5-1		大井中央2-2-1	駒林元町2-1-39 プリベント.T.Sビル3階
電話	049-264-7270		049-266-1111	049-265-3314
開催名	朝ぴん	夕ぴん	昼ぴん	ほほえみぴんしゃん
開催日	月～土曜日		月～土曜日	不定期
開催時間	9:15～10:00	15:15～16:00	12:00～12:45	10:30～11:30
予約	予約不要		予約不要	要予約
参加費	無料		無料	1回100円
備考	実施しない日は介護予防センターの月たより、または介護予防センターへお問合せください。 【利用対象】 ふじみ野市内在住65歳以上の方(利用登録が必要です)		実施しない日は大井総合福祉センターの月たより、または大井総合福祉センターへお問合せください。 【利用対象】 ふじみ野市内在住60歳以上の方(利用登録が必要です)	予約はお電話、またはメールでお願いします。 ☒MAIL: mirai25.2020@gmail.com

会場所在地

No.	名称	住所	No.	名称	住所
1	滝集会所	滝3-4-10	26.37.38	ふじみ野市 大井総合福祉センター	大井中央2-2-1
2	中福岡集会所	仲2-2-4	27	鶴ヶ岡会館	鶴ヶ岡4-16-25
3	福岡新田集会所	築地3-2-2	28	亀久保西会館	亀久保1814-1
4～6	ふじみ野 ステラ・イースト	福岡1-1-8	29	緑ヶ丘会館	西鶴ヶ岡2-10-1
7	はげ 塚自治会館	福岡3-5	30	ふじみ野会館	ふじみ野2-22-2
8	元福岡集会所	元福岡2-16-26	31	鶴一会館	鶴ヶ岡1-22-5
9	北野集会所	北野2-6-20	32	学園会館	亀久保1221-113
10	駒林会館	駒林859-1	33	ハイツ大井町集会所	鶴ヶ岡2-11-52
11	大原自治会館	大原2-4-24	34	江川会館	東久保1-23-12
12～16	ふじみ野市立 介護予防センター	霞ヶ丘1-5-1	35	亀久保会館	亀久保2-14-3
17	上福岡二丁目集会所	上福岡2-4-8	36	フォレストレジデンスマンション 2階パーティールーム	鶴ヶ岡5-5-1
18	(福岡)武蔵野集会所	福岡武蔵野 1	39	東台小学校	大井710-1
19	富士見台会館	富士見台4-7	40	苗間会館	苗間371
20	南台二丁目集会所	南台2-5-19	41	みほの 三保野会館	苗間585-100
21	アレーグレふじみ野	駒西3-7-11	42	(大井)武蔵野会館	大井武蔵野1328-5
22	駒西集会所	駒西1-10	43	旭会館	苗間40-38
23	上福岡3丁目集会所	上福岡3-15-9	44	エステ・スクエアふじみ野	市沢3-1-A
24	コンフォール霞ヶ丘 団地集会所	霞ヶ丘1-4-16	45	ライオンズマンション ふじみ野	市沢3-2-3
25	ライフコミュニケーション ふじみ野	丸山4-4			