



掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

介護予防センター

TEL 264・7270

●英語講座―日常会話編―

初めて英語に触れる人から参加できる、簡単な内容です。あいさつ、自己紹介など日常で使える身近な英会話を楽しく学びます。

日時 8月18日(火)

午前10時30分～11時30分

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 20人(申込順)

申込方法 8月5日(水)から窓口か電話で申し込む

●介護予防講座「今こそ注目!ふじみんぴんしゃん体操」

市では、身近な地域で定期的に「ふじみんぴんしゃん体操」を行う「みんなでぴんしゃん型介護予防」の取り組みを進めています。

テレビ番組や学会などで活躍している講師を招き、体操の介護予防効果や最新の研究結果に関する講演を行います。まだ「ふじみんぴんしゃん体操」をやったことがない人にもおすすめです。

日時 9月10日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

対象 市内在住の65歳以上の人またはボランティアなどの支援者

定員 30人(申込順)

講師 金 憲経さん

(東京都健康長寿医療センター研究所)



申込方法 8月5日(水)から窓口か電話で申し込む

電話で申し込む

通いの場と介護予防の効果

「通いの場」とは、市民の皆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。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をサポートしています。



平成29年度から「ふじみんぴんしゃん体操」の普及を始め、こととして4年目になります。今では市内40カ所以上の通いの場で定期的に実施しています。市のデータでは、通いの場に参加することで、要介護の予備軍として注目されている「フレイル(身体機能や認知機能が低下した状態)」になることを防ぐ効果が出ています。また、要介護の状態になる人の割合も少なくなっています。

介護予防センターでは、各種健康教室や自由参加の「ふじみんぴんしゃん体操」を毎日行っています。お気軽にご参加ください。※新型コロナウイルス感染症対策のため、センターの利用に一部制限があります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 高齢福祉課(TEL262・9038)

介護予防センター(TEL264・7270)

大井総合福祉センター

TEL 266・1111

●健脚いきいき教室 (腰痛・膝痛予防)

日時 9月8日(火)・29日(火)、10月13日(火)・27日(火)

午前10時から(9時40分受付開始)

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

対象 市内在住の60歳以上で、4日間とも参加できる人

定員 20人(申込順)

申込方法 8月24日(月)から窓口で申し込む

し込む

