



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。

**高齢福祉課**  
TEL 049・262・9038

●介護予防講座「ますます注目！

「ふじみんぴんしゃん体操」  
「コロナ禍で、介護予防の取り組みの重要性が再認識されています。市では、以前より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きました。テレビや学会などでも活躍している金憲経さんが、根拠に基づいた

# 「ふじみんぴんしゃんホール」がオープンします！



3月8日(火)、大井総合福祉センター1階に「ふじみんぴんしゃんホール」がオープンします。このホールでは、市の介護予防の拠点としてさまざまな事業や情報発信を行うほか、予約なしで参加できる「ふじみんぴんしゃん体操」を実施します。下表の日程でイベントを開催します。介護予防や健康増進にすでに取り組んでいる人も、これから取り組もうと思っている人も、ぜひご参加ください。

イベント名・日時など 下表のとおり

イベント名	日時	内容・講師	対象	定員	申込期間
① オープニング式典& 今日からはじめる「ふじみんぴんしゃん体操」	3月8日(火) 午後1時30分～3時30分 (1時10分から受付)	「ふじみんぴんしゃん体操」を紹介します。 講師：瀧村友貴さん(富家在宅リハビリテーションセンター理学療法士)	市内在住 65歳以上の人	30人 (申込順)	2月7日(月)～12日(土)
② 元気アップ介護予防体操教室	3月10日(水) 午後1時30分～3時 (1時10分から受付)	要介護とならないよう生活の中で取り組める体操を楽しみながら実践します。 講師：シンコースポーツ(株) 埼玉支店	市内在住 65歳以上の人	40人 (申込順)	2月7日(月)～12日(土)
③ 市民大学ふじみ野映画会	3月12日(土) 午後1時30分～4時 (1時10分から受付)	(1) 講演「認知症の人の心」 講師：根生一治さん(富家病院公認心理士) (2) 映画「ゆめのほとり」	市内在住・在勤・在学の人	60人 (申込順)	2月7日(月)～28日(月)
④ 認知症講座	3月15日(火) 午後1時30分～3時30分 (1時10分から受付)	認知症の高齢者を地域で支えるために 講師：中島修さん(文京学院大学大学院教授)	市内在住・在勤・在学の人	60人 (申込順)	2月14日(月)～19日(土)
⑤ 介護予防講座	3月18日(金) 午後1時30分～3時30分 (1時10分から受付)	脳も体も同時に刺激～介護予防でいきいきエイジング～ 講師：大橋幸子さん(文京学院大学教授)	市内在住 65歳以上の人	40人 (申込順)	2月14日(月)～19日(土)
⑥ 介護予防センターの出前講座	3月23日(水) 午後1時30分～3時 (1時10分から受付)	ふじみんぴんしゃん体操+頭の体操 講師：眞田美和さん(介護予防センター理学療法士)	市内在住 65歳以上の人	40人 (申込順)	2月21日(月)～26日(土)

場所 大井総合福祉センター1階ふじみんぴんしゃんホール(大井中央2・2・1)

申込方法 ①②④⑤⑥=大井総合福祉センターに電話(Tel 049・266・1111)で申し込む

③=市民大学ふじみ野ホームページ(URL https://f-mirai.org/)から申し込む

※ホームページから申し込めない人は、高齢福祉課(Tel 049・262・9038)に相談してください。

■大井総合福祉センター(Tel 049・266・1111)、■高齢福祉課(Tel 049・262・9038)



**大井総合福祉センター**  
TEL 049・266・1111

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●介護予防事業「栄養フレイル教室」

日時 2月14日(月)・21日(月)  
午前10時～11時

場所 大井総合福祉センター3階 会議室1

対象 市内在住の60歳以上で2日も参加できる人

定員 10人(申込順)

申込方法 2月5日(土)から大井総合福祉センター窓口か電話(Tel 049・266・1111)で申し込む



■介護予防センター

TEL 049・264・7270

■一般駐車場はありません(障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください)。

■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●「誤嚥性肺炎について」

高齢者に多い誤嚥性肺炎はどのように発生するのかを知り、その対策として口臭予防を含む日頃の口腔ケアについて学ぶ講座です。食べる力や飲み込む力を維持するための「お口ぴんしゃん体操」を行います。

日時 2月28日(月)午後1時30分～2時20分(1時15分から受付)

場所 介護予防センター1階 介護予防ホール

講師 湯澤珠美さん(歯科衛生士、埼玉県歯科医師会所属)

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 30人(申込順)

持ち物 介護予防センター利用登録証、筆記用具、マスク

申込方法 2月21日(月)から介護予防センター窓口か電話(Tel 049・264・7270)で申し込む

