

センター祭り

～自分に合ったセルフケア方法を見つけよう～

2月15日(土)

9:10～16:00

介護予防ホール

1 階

ふじみ野市民で
あれば
誰でも参加
できます！



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

9:10～ 開会式

9:20～ 朝のぴんしゃん体操（め組のサポーター）

先着50名

10:30～ スローエアロビック発表会
皆さんも、一緒に踊りましょう！

先着30名

11:15～ ベジチェック®（協力：明治安田）
14:45 センサーに手をかざすだけで、ご自身の野菜の摂取
レベルと推定野菜摂取量が分かります！

定員無し



11:45～ お口の機能向上4週間チャレンジ表彰式

13:00～ 職員による事例研究発表

～社会的つながりが高齢者の主観的幸福感に及ぼす影響～

先着50名

13:45～ トルトの結果返却・解説
理学療法士による体操

先着50名

（トルトの測定会は、午前中です。裏面参照してください。）

15:00～ 夕のぴんしゃん体操（ニコニコくらぶ）

先着50名

16:00～ 閉会式



指定管理者：社会福祉法人奉優会

ふじみ野市立介護予防センター

ふじみ野市霞ヶ丘1丁目5-1 ☎ 264-7270



栄養改善室

1階



11:00～11:45

管理栄養士によるデモンストレーション&試食
『野菜たっぷり餃子スープとおにぎり』

当日先着
25名
一人300円

13:00～13:45

管理栄養士によるデモンストレーション&試食
『ちゃんぽんスープとおにぎり』

当日先着
25名
一人300円

会議室

2階



10:00～12:00

なぞとき探偵団による『脳活トレーニング』

13:00～13:45

高齢者あんしん相談センターかすみがおか所長による
『今から知っておこう介護保険!』 & 質問コーナー

交流活動室

2階



9:30～12:00

東入間在宅歯科医療支援窓口歯科衛生士による
『口腔機能チェック』

多目的ホール

2階



9:30～12:00

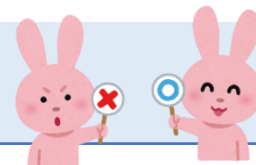
AIによる歩行分析『トルト』測定会

14:00～14:30

歯科衛生士によるミニ講話
『トランペット筋を鍛えて10歳若返る方法』

15:00～16:00

保健師による
『目指せ健康ご長寿クイズ大会』



談話スペース

2階



ふじみん登場時間: 12:00～12:30
13:00～13:30

12:00～13:30

『ふじみん』と写真撮影&握手会

*ご自身のカメラ・
スマホをご持参ください。

1階廊下

1階



10:30～

協働舎レタス『パン販売』 売れ切れ次第終了

駐車場

詳しくは、
館内ポスターを確認してね。

10:00～16:00

キッチンカーによる軽食販売

(コーヒー、チャイ、ホットチョコレート、豚汁、揚げパン、フライドポテトなど)

