

介護予防センターだより 1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。

新年おめでとうございます。

去年は、ふじみ野市立介護予防センターの活動に多大なるご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。本年も利用者の皆様にとって楽しく有意義な時間を提供できるよう、スタッフ一丸となって取り組んでまいります。新しいプログラムやイベントなども企画しておりますので、お気軽にご参加いただけますと幸いです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

警察による注意喚起講話



最近の地域での事例をもとに、
特殊詐欺や交通安全など、
日常生活で気をつけたい
ポイントをわかりやすく
お伝えします。
安心・安全な生活を送りましょう！

申込



【日時】1月14日(水)10:30～11:30【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】50名【申込受付】1月6日(火)から

【講師】埼玉県東入間警察署 生活安全課

小寒におくる落語会



寒さを笑いで吹き飛ばしましょう！！

申込

【日時】1月10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】12月27日(土)から

【講師】流星亭 いち春氏



落語・余暇コーナーでは皆様と早口言葉にチャレンジ！！

栄養つなぐプロジェクト

管理栄養士によるミニ講座と理学療法士が指導する
介護予防運動を組み合わせた特別プログラムです。

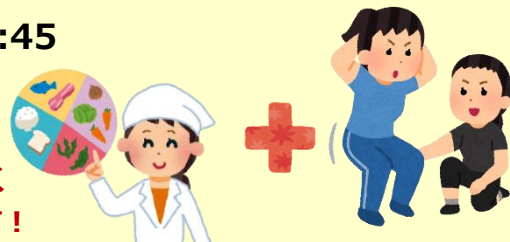
申込

【日時】1月16日(金) ①10:15～11:30 ②13:30～14:45

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】各50名

【申込受付】1月8日(木)から

栄養と運動の両面から、健康づくりをわかりやすく
サポートします。無理なく楽しく続けられる内容です！



体力測定会

バランス力・足の筋力・移動能力・
全身の筋力を評価します。
定期的な測定をお勧めします。

自由

「ふじみん介護予防手帳」
の使用方法と目的について

申込

【日時】1月17日(土)13:30～14:30

1月24日(土)13:30～14:30

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】各10名



【日時】1月26日(月) 13:30～14:30

【場所】会議室(2階)

【費用】無料【定員】10名

【申込受付】1月19日(月)から

手帳をお持ちの方は、当日ご持参ください。



【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

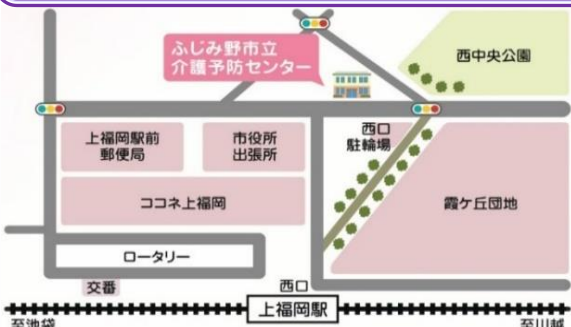
検索



(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



1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	1/15(木)	13:00～15:00	各 5名	機訓	12/25(木)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	1/28(水)	10:00～12:00				
機能訓練室 フォローアップ講習会	1/5(月)	①13:00～13:50	各 5名	機訓	12/25(木)	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
	1/9(金)	②14:00～14:50				
	1/14(水)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50				
筋力向上 トレーニング教室	1/5(月)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	12/25(木)	【運動強度:3】
	1/14(水)	13:30～14:30				
空手ビクス	1/7(水)	10:30～11:30	各 25名	介ホ	12/26(金)	講師：尾島 摩佐美氏 費用：200円 空手の動きを音楽に合わせて行います
	1/22(木)	13:30～14:30				
楽しい脳トレ体操	1/17(土)	13:30～14:30	各 25名	多ホ	1/9(金)	講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操
	1/31(土)	10:30～11:30		介ホ		
スポーツ吹矢	1/19(月)	10:30～12:00	10名	介ホ	1/10(土)	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

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
美容講座 『大人のための美容教室』	1/17(土)	10:30～11:30	20名	介ホ	1/7(水)	～品よく若見えする スキンケア&メイク講座～ 持ち物：鏡・普段お使いのスキンケアと化粧品 講師：平野れいな氏
歌声広場	1/22(木)	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	各 50名	介ホ	1/15(木)	講師：村田佑子氏
低栄養予防講座 (実習) ①	1/24(土) 1/30(金)	10:30～13:00	各 12名	栄改	1/16(金)	費用：600円 手作りナンで食べるカレーの日 キーマカレー
テレビゲーム ダーツ体験会	1/28(水)	10:30～12:00	各 10名	介ホ	1/21(水)	テレビゲームで楽しむ ダーツ！ (旧eスポーツ)
	1/30(金)	13:00～14:30				
ナンプレ教室	1/29(木)	10:30～12:00	各 10名	会議室	1/22(木)	数字を使ったパズルで脳トレ
	1/30(金)	13:00～14:30				
低栄養予防講座 (実習) ②	1/31(土)	10:30～13:00	12名	栄改	1/23(金)	費用：600円 手作りナンでナンドックランチ (ナンをたくさん作ってもおうちで食べられる カレー以外のバランス重視献立)

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】	1/10(土) 1/24(土) 2/14(土) 2/28(土) 3/14(土) 3/28(土)	10:30～11:30	15名	介ホ	12/26(金)～ 1/5(月)	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：1/6(火)10:15
ヨガ教室 【全6回コース制】	1/15(木) 1/29(木) 2/5(木) 2/19(木) 3/5(木) 3/19(木)	13:30～14:30	20名	介ホ	12/26(金)～ 1/5(月)	講師：凜インストラクター 費用：1,200円 持ち物：バスタオル、ウエットティッシュ ※6回すべて参加できる方 抽選結果：1/8(木)10:15
スローエアロビック	1/20(火) 1/27(火)	10:30～11:30	各 30名	介ホ	1/5(月)～ 1/9(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：1/14(水)10:15
モルックで遊ぼう！	1/21(水) 1/23(金)	①10:30～11:15 ②11:20～12:05	各 10名	介ホ	1/5(月)～ 1/9(金)	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 抽選結果：1/14(水)10:15
スマホ悩み相談室	1/24(土)	①10:10～10:30 ②10:40～11:00 ③11:10～11:30 ④11:40～12:00	各 1名	会議室	1/10(土)～ 1/14(水)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：1/17(土)10:15

*『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

1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
ぬりえ広場	1/7(水) 1/23(金)	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
骨盤底筋 トレーニング教室	1/9(金)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	
	1/19(月)	13:30～14:30				
おりがみ教室	1/9(金) 1/28(水)	13:00～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	おりがみで『シマエナガ』を 折ります ※おりがみご持参下さい
低栄養予防講話	1/10(土) 1/23(金)	10:30～11:30	先着 各 20名	栄改	なし	『冬季性栄養失調』について
低栄養予防講座 (ミ二実習)	1/10(土) 1/23(金)	11:30～13:00	先着 各 12名	栄改	なし	費用：100円 鮭のオアフ風スープ、かみなり汁 ※自分のランチを持参して、スープを 作ります
看護師講話	1/15(木)	10:30～11:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『糖尿病予防』について
	1/31(土)	13:30～14:30				
映画鑑賞会	1/26(月) 1/30(金)	10:30～11:45	先着 各 50名	介ホ	なし	『80日間世界一周(後編)』1956年 アメリカ 監督：マイケル・アンダーソン 出演：デヴィッド・ニーヴン 他

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。

自由

【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！

歯科衛生士のミ二講座

朝のぴんしゃん後 10:00～10:20

1月7日(水)朝ぴん・19日(月)朝ぴん

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士



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。



ミ二講座

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

1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													
2	金													
3	土													
4	日													
5	月		○	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	○	
6	火		○						-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
7	水		◎	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
8	木		○						-	13:30	歯科医師による介護予防のためのミニ講座	介護予防ホール	○	
9	金		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール		自 申	13:00 14:00	おりがみ教室 フォローアップ講習会	介護予防ホール 機能訓練室	○	
10	土		○	抽 自 自	10:30 10:30 11:30	健康太極拳(コース制) 低栄養予防講話 低栄養予防講座(ミニ実習)	介護予防ホール 栄養改善室 栄養改善室		申	13:30	小寒におくる落語会	介護予防ホール	○	
11	日													
12	月													
13	火		○						-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
14	水		○	申 申	10:00 11:00 10:30	フォローアップ講習会 警察による注意喚起講話	機能訓練室 介護予防ホール	盆踊り	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	
15	木	○	○	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール		申 抽	13:00 13:30	初回講習会 ヨガ教室(コース制)	機能訓練室 介護予防ホール	○	リズム 体操
16	金		○	申	10:15	栄養つなぐプロジェクト	介護予防ホール		申	13:30	栄養つなぐプロジェクト	介護予防ホール	○	
17	土		○	申	10:30	美容講座	介護予防ホール		自 申	13:30 13:30	体力測定会 楽しい脳トレ体操	介護予防ホール 多目的ホール	○	
18	日													
19	月		◎	申	10:30	スポーツ吹矢	介護予防ホール		自	13:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	○	早口 言葉
20	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
21	水		○	抽	10:30 11:20	モルックで遊ぼう!	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	○	
23	金		○	抽 自 自	10:30 10:30 11:30	モルックで遊ぼう! 低栄養予防講話 低栄養予防講座(ミニ実習)	介護予防ホール 栄養改善室 栄養改善室		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	栄養
24	土		○	- 申 抽	10:30 10:30 10:10	健康太極拳(コース制) 低栄養予防講座(実習)① スマホ悩み相談室	介護予防ホール 栄養改善室 会議室	盆踊り	自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	
25	日													
26	月		○	自	10:30	映画観賞会	介護予防ホール		- 申	13:30 13:30	通所型サービスC同窓会 「ふじみん介護予防手帳」の使用方 法と目的について	介護予防ホール 栄養改善室 会議室	○	スト レッチ
27	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
28	水		○	申 申	10:00 10:30	初回講習会 テレビゲームダーツ体験会	機能訓練室 介護予防ホール	○	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
29	木		○	申	10:30	ナンプレ教室	会議室		-	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール	○	リズム 体操
30	金		○	自 申	10:30 10:30	映画観賞会 低栄養予防講座(実習)①	介護予防ホール 栄養改善室		申 申	13:00 13:00	テレビゲームダーツ体験会 ナンプレ教室	介護予防ホール 会議室	○	
31	土		○	申 申	10:30 10:30	楽しい脳トレ体操 低栄養予防講座(実習)②	介護予防ホール 栄養改善室		自	13:30	看護師講話	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る講座

【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 朝びん9:15～10:00、夕びん15:15～16:00

※ ◎ の日は「歯科衛生士のミニ講座」として約20分延長して行います。

