



介護予防センターだより2

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。

1階

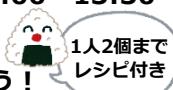
介護予防ホール

9:10～開会式
9:20～朝のぴんしやん体操（め組）
10:30～リズム体操＆旗体操①
12:30～リズム体操＆旗体操②
14:00～トルトの結果返却・解説
理学療法士による体操
15:00～夕のぴんしやん体操（ニコニコくらぶ）
16:00～閉会式

楽しいイベントが盛りだくさん！
市民の皆さんのご来館を
お待ちしています♪



栄養改善室 11:00～13:30



あなたにぴったりの
『おにぎり』を選ぼう！
5種類 各100円（売り切れ次第終了）

1階廊下 10:30～

協働舎レタス
『パン販売』
(売り切れ次第終了)

駐車場 10:00～16:00

キッチンカーによる
軽食販売
おからドーナツ
焼き込みごはん
豚汁

～フレイル予防で心も身体も健康に！自分のためにできること～

2月21日(土) 9:10～16:00

入場無料

ふじみ野市民の方は
誰でも参加できます

* 詳細は館内ポスターをご参照下さい

和楽器コンサート

和楽器ユニット『わっしょい』 &
なみきつず太鼓クラブによるコンサート

申込



介護予防は
元気なうちに
一緒に始めま
しょう！

ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

【日時】2月7日(土)14:00～15:20 【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】60名 【申込受付】1月30日(金)から

男性もモルックで遊ぼう！

申込

【日時】2月6日(金)10:30～11:30

男性限定！

【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】10名

【申込受付】1月29日(木)から

並んだ12本の棒を倒して点数を競
うスポーツです！ルールは簡単！
楽しい時間を過ごしましょう♪



新しい職員の紹介

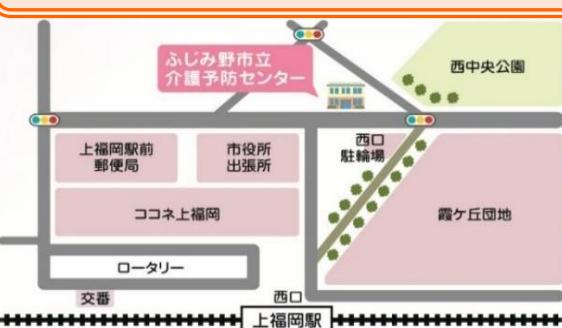
はやかわ たまお
早坂 玉緒 (保健師)



12月に入職した早坂と申します。皆様が安心して楽しくお過ごしいただけるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

【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

お便りは
毎月25日
発行予定です



ふじみ野市PR大使『ふじみん』



2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	2/6(金) 2/24(火)	10:00～12:00	各5名	機訓	1/27(火)	費用：50円 はじめて利用される方は参加が必須です
機能訓練室 フォローアップ講習会	2/9(月)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各5名	機訓	1/27(火)	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
	2/20(金) 2/28(土)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50				
空手ビクス	2/4(水)	10:30～11:30	各25名	介木	1/26(月)	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
	2/26(木)	13:30～14:30				
楽しい脳トレ体操	2/7(土)	10:30～11:30	各25名	多木	1/29(木)	講師：前島浩二氏 座ってできる脳トレと棒体操
	2/14(土)					
筋力向上 トレーニング教室	2/9(月)		各30名	介木	2/2(月)	【運動強度：3】
	2/12(木)					
	2/16(月)					
スポーツ吹矢	2/27(金)	10:30～12:00	10名	介木	2/19(木)	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
低栄養予防講座 (実習)	2/6(金) 2/13(金)	10:30～13:00	各8名	栄改	1/28(水)	費用：600円 豚小間肉を使った料理（ポークケチャップ、豚小間チーズボール）
歌声広場	2/12(木)	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	各50名	介木	2/4(水)	講師：村田佑子氏
テレビゲーム ダーツ体験会	2/13(金)	10:30～12:00	各10名	介木	2/5(木)	テレビゲームで楽しむダーツ！ (旧eスポーツ)
	2/24(火)	13:00～14:30				
ナンプレ教室	2/13(金)	10:30～12:00	各10名	会議室	2/6(金)	数字を使ったパズルで脳トレ
	2/14(土)	13:00～14:30				
脳活トレーニング	2/16(月)	10:30～11:30	30名	介木	2/9(月)	講師：なぞとき探偵団
スマホ講座	2/27(金)	13:00～14:30	20名	介木	2/20(金)	講師：ソフトバンク株式会社 スマホの基本操作とセキュリティについて学びます

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！

スローエアロビック	2/17(火) 2/24(火)	10:30～11:30	各30名	介木	2/3(火)～ 2/7(土)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：2/10(火)10：15
モルックで遊ぼう！	2/18(水) 2/25(水)	①10:30～11:15 ②11:20～12:05	各10名	介木	2/3(火)～ 2/7(土)	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：2/12(木)10：15
スマホ悩み相談室	2/28(土)	①10:10～10:30 ②10:40～11:00 ③11:10～11:30 ④11:40～12:00	各1名	会議室	2/13(金)～ 2/18(水)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：2/20(金)10：15

2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
足腰ラクラク体操	2/2(月) 2/26(木)	10:30~11:30	先着各40名	介木	なし	【運動強度:2】
やさしい体操	2/4(水)	13:30~14:30	先着各40名	介木	なし	【運動強度:1】
	2/20(金)	10:30~11:30	先着各40名			
映画鑑賞会	2/5(木)	10:30~12:35	先着各50名	介木	なし	『知りすぎていた男』1956年 アメリカ監督:アルフレッド・ヒッチコック出演:ジェームズ・スチュアート 他
	2/25(水)	12:30~14:35	先着各50名			
ぬりえ広場	2/6(金) 2/18(水)	13:00~15:00	先着各28名	介木	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45~になります
写経の会	2/7(土)	10:30~12:00	先着20名	介木	なし	筆記用具をご持参ください
おりがみ教室	2/9(月)	10:30~12:00	先着各20名	介木	なし	おりがみで『うさぎ』を折ります ※おりがみご持参下さい
	2/20(金)	13:00~14:30	先着各20名			
体力測定会	2/14(土)	13:30~14:30	先着各10名	介木	なし	
	2/16(月)	10:30~11:30	先着各10名	栄改		
看護師講話	2/19(木)	10:30~11:30	先着各50名	介木	なし	『ヒートショック』について
	2/28(土)	13:30~14:30	先着各50名	介木	なし	
低栄養予防講話	2/20(金) 2/27(金)	10:30~11:30	先着各20名	栄改	なし	『フレイル予防』について
低栄養予防講座 (ミニ実習)	2/20(金) 2/27(金)	11:30~13:00	先着各12名	栄改	なし	費用: 100円 さつま汁、ちゃんぽんスープ ※自分のランチを持参して、スープを作ります

朝 活

朝の時間的有效活用！ひんしゃん体操を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

ふじみんひんしゃん体操



※開催日は裏面 事業予定をご参考下さい。

自由

【時間】◆朝ひんは 9:15~10:00

◆夕ひんは 15:15~16:00

【場所】介護予防ホール 【費用】無料 【定員】先着50名 お口ひんしゃん体操も行います！



歯科衛生士のミニ講座

朝のひんしゃん後 10:00~10:20

2月4日(水)朝ひん・16日(月)朝ひん

【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

【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。

機能訓練室 自由開放

自由

【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。

ミニ講座

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



2月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 ひん	午 前				昼 体操	午 後				夕 びん	ミニ 講座
1	日													
2	月	○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	-	13:00	「人生会議」を始めよう (ACP普及啓発講座)	介護予防ホール	○	ストレッチ		
3	火	○					-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×			
4	水	◎	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール	自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○			
5	木	○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	-	13:30	ヨガ教室 (コース制)	介護予防ホール	○	リズム 体操		
6	金	○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○			
7	土		申	10:30	男性もモルックで遊ぼう！	介護予防ホール								
8	日		申	10:30	低栄養予防講座 (実習)	栄養改善室								
9	月	○	自	10:30	写経の会	介護予防ホール	申	14:00	和楽器コンサート	介護予防ホール	○			
10	火		申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール								
11	水													
12	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○		
13	金	○	申	10:30	テレビゲームダーツ体験会	介護予防ホール					○			
14	土		申	10:30	低栄養予防講座 (実習)	栄養改善室								
15	日		申	10:30	ナンプレ教室	会議室								
16	月	◎	自	10:30	健康太極拳 (コース制)	介護予防ホール	自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○			
17	火		申	10:30	楽しい脳トレ体操	多目的ホール		13:00	ナンプレ教室	会議室				
18	水	○	抽	10:30 11:20	スローエアロビック	介護予防ホール	自	13:00	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	ストレッチ		
19	木	○	自	10:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	盆踊り	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×		
20	金	○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○			
21	土		自	10:30	ヨガ教室 (コース制)	介護予防ホール		13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	リズム 体操		
22	日		自	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室		14:00	スローアップ講習会	機能訓練室	○			
23	月													
24	火	○	抽	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	申	13:00	テレビゲームダーツ体験会	介護予防ホール	○			
25	水		申	10:00	初回講習会	機能訓練室								
26	木	○	○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	自	12:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	足指 体操	
27	金	○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○			
28	土		自	10:30	スマホ悩み相談室	会議室		13:00	スマホ講座	介護予防ホール	○	栄養		
			-	10:30	健康太極拳 (コース制)	介護予防ホール		14:00	スマホ悩み相談室	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 朝ひん9:15～10:00、夕ひん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。

