



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～ 朝のぴんしゃん体操（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～ タのぴんしゃん体操（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♪

2階

会議室

9:30～ AIによる歩行分析『トルト』測定会
 14:00～ 『そなえよう！介護のこと』&質問コーナー

交流活動室

9:30～12:00
 歯科衛生士による
 『歯みがき（プラーク）チェック』

多目的ホール

10:00～ / 13:00～
 『ベジチェック』『血管年齢測定』
 『老化物質測定』（協力:明治安田）

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！
 1人2個まで
 レシビ付き

5種類 各100円（売り切れ次第終了）

運動

介護
予防
フェスティバル社会
参加

介護予防&フレイル予防の三本柱

～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～

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
 炊き込みごはん
 豚汁

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

介護予防は
 元氣なうちから
 一緒に始めま
 しょう！！

ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

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

【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

新しい職員の紹介

【日時】2月6日(金)10:30～11:30

【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

男性限定！

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！



はやさか 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
 心して楽しく過ごしたいただけように努
 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

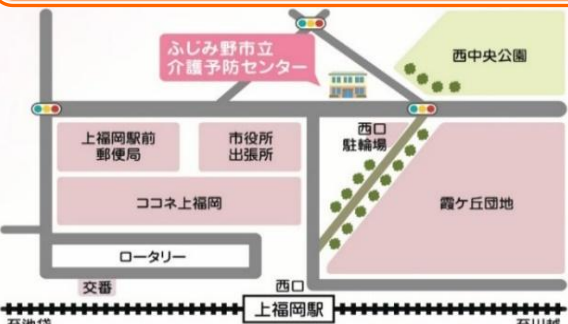
検索



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

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



*『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



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) 2/20(金) 2/28(土) | ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 | 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 |
| 空手ピクス | 2/4(水) 2/26(木) | 10:30～11:30 13:30～14:30 | 各 25名 | 介ホ | 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 |
| 楽しい脳トレ体操 | 2/7(土) 2/14(土) | 10:30～11:30 | 各 25名 | 多ホ | 1/29(木) | 講師：前島浩二氏 座ってできる 脳トレと棒体操 |
| 筋力向上 トレーニング教室 | 2/9(月) 2/12(木) 2/16(月) | 13:30～14:30 | 各 30名 | 介ホ | 2/2(月) | 【運動強度:3】 |
| スポーツ吹矢 | 2/27(金) | 10:30～12:00 | 10名 | 介ホ | 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 | 介ホ | 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) 2/24(火) | 10:30～12:00 13:00～14:30 | 各 10名 | 介ホ | 2/5(木) | テレビゲームで楽しむ ダーツ！ (旧eスポーツ) |
| ナンプレ教室 | 2/13(金) 2/14(土) | 10:30～12:00 13:00～14:30 | 各 10名 | 会議室 | 2/6(金) | 数字を使ったパズルで脳トレ |
| 脳活トレーニング | 2/16(月) | 10:30～11:30 | 30名 | 介ホ | 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 | 介ホ | 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！

| | | | | | | |
|-----------|--------------------|--|----------|-----|---------------------|--|
| スローエアロビク | 2/17(火) 2/24(火) | 10:30～11:30 | 各 30名 | 介ホ | 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 | 介ホ | 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) 2/20(金) | 13:30～14:30 10:30～11:30 | 先着 各 40名 | 介木 | なし | 【運動強度:1】 |
| 映画鑑賞会 | 2/5(木) 2/25(水) | 10:30～12:35 12:30～14:35 | 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 |
| 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) 2/20(金) | 10:30～12:00 13:00～14:30 | 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 |
| 体力測定会 | 2/14(土) 2/16(月) | 13:30～14:30 10:30～11:30 | 先着 各 10名 | 介木 栄改 | なし | |
| 看護師講話 | 2/19(木) 2/28(土) | 10:30～11:30 13:30～14:30 | 先着 各 50名 | 介木 | なし | 『ヒートショック』について |
| 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 (ミ二実習) | 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

2月4日(水)朝ぴん・16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

2月の事業予定



| 日 | 曜日 | 朝活 | 朝 びん | 午 前 | | | | 屋 体 操 | 午 後 | | | | タ 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 | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 男性もモルックで遊ぼう！ | 介護予防ホール | | | | | | | |
| | | | | 申 | 10:30 | 低栄養予防講座（実習） | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 7 | 土 | | ○ | 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 | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 楽しい脳トレ体操 | 多目的ホール | | | | | | | |
| 8 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | | ○ | 申 | 10:00 11:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | 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 | ○ | 早口 言葉 |
| | | | | 自 | 10:30 | おりがみ教室 | 介護予防ホール | | | | | | | |
| 10 | 火 | | ○ | | | | | | - | 13:30 | 通所型サービスC | 介護予防ホール 機能訓練室 | × | |
| 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 | | | | | | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 低栄養予防講座（実習） | 栄養改善室 | | | | | | | |
| | | | | 申 | 10:30 | ナンブレ教室 | 会議室 | | | | | | | |
| 14 | 土 | | ○ | - | 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 | ○ | |
| | | | | 申 | 10:30 | 楽しい脳トレ体操 | 多目的ホール | | 申 | 13:00 | ナンブレ教室 | 会議室 | | |
| 15 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | | ◎ | 申 | 10:30 | 脳活トレーニング | 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 | ○ | スト レッ チ |
| | | | | 自 | 10:30 | 体力測定会 | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 17 | 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 | × | |
| 18 | 水 | | ○ | 抽 | 10:30 11:20 | モルックで遊ぼう！ | 介護予防ホール | | 自 | 13:00 | ぬりえ広場 | 介護予防ホール | ○ | |
| 19 | 木 | | ○ | 自 | 10:30 | 看護師講話 | 介護予防ホール | 盆踊り | - | 13:30 | ヨガ教室（コース制） | 介護予防ホール | ○ | リズ ム 体 操 |
| 20 | 金 | | ○ | 自 | 10:30 | やさしい体操 | 介護予防ホール | | 自 | 13:00 | おりがみ教室 | 介護予防ホール | ○ | |
| | | | | 自 | 10:30 | 低栄養予防講話 | 栄養改善室 | | 申 | 13:00 14:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | ○ | |
| | | | | 自 | 11:30 | 低栄養予防講座（ミニ実習） | 栄養改善室 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 土 | 介護予防フェスティバル 9:10～16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | | ○ | 抽 | 10:30 | スローエアロビック | 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 | ○ | |
| | | | | 申 | 10:00 | 初回講習会 | 機能訓練室 | | | | | | | |
| 25 | 水 | | ○ | 抽 | 10:30 11:20 | モルックで遊ぼう！ | 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 |
| 26 | 木 | ○ | ○ | 自 | 10:30 | 足腰ラクラク体操 | 介護予防ホール | | 申 | 13:30 | 空手ピクス | 介護予防ホール | ○ | |
| 27 | 金 | | ○ | 申 | 10:30 | スポーツ吹矢 | 介護予防ホール | | 申 | 13:00 | スマホ講座 | 介護予防ホール | ○ | 栄養 |
| | | | | 自 | 10:30 | 低栄養予防講話 | 栄養改善室 | | | | | | | |
| | | | | 自 | 11:30 | 低栄養予防講座（ミニ実習） | 栄養改善室 | | | | | | | |
| 28 | 土 | | ○ | 抽 | 10:10 | スマホ悩み相談室 | 会議室 | | 申 | 13:00 14:00 | フォローアップ講習会 | 機能訓練室 | ○ | |
| | | | | - | 10:30 | 健康太極拳（コース制） | 介護予防ホール | | 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。

