

# 介護予防センターだより12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。

## 医師による 介護予防のためのミニ講座

【日時】12月18日(月)13:30~14:30  
【申込受付】12月11日(月)から  
【場所】介護予防ホール  
【費用】無料 【定員】先着50名 (叶澤メディカルクリニック院長)

テーマ  
健康寿命延伸は  
高血圧管理から

【講師】叶澤 孝一先生



申込

## 噛むことの大切さ~メタボとフレイル予防~

【日時】12月9日(土) 13:30~15:00  
【申込受付】12月5日(火)から  
【場所】介護予防ホール  
【費用】無料 【定員】先着40名

対象：40歳以上のふじみ野市民の方

【講師】歯科衛生士 湯澤珠美氏・大島厚子氏  
(東入間地区在宅歯科医療支援窓口)  
管理栄養士 大平千鶴氏 (介護予防センター)

申込

## 笑いを一席

【日時】12月23日(土) 13:15~14:45  
【申込受付】12月19日(火)から  
【場所】介護予防ホール  
【費用】無料 【定員】先着50名

落語で大いに笑って、介護予防！！  
消費生活講談で、詐欺トラブル予防！！

【講師】笑顔亭 いち春 他



申込

## e-スポーツ ボウリング体験会

【日時】12月15日(金) 10:30~12:00  
【申込受付】12月9日(土)から **テレビゲームで楽しむボウリング！**  
【場所】介護予防ホール **チームに分かれて対戦！！**  
【費用】無料 【定員】先着12名 ※詳しくは、チラシをご参照ください。



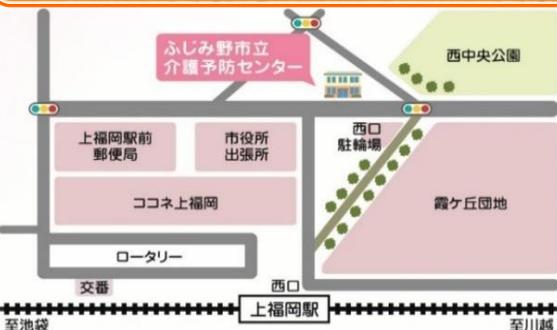
申込

★12月6日(水)の朝ぴんは 9:40~に変更になります！

【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  
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



\* 『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール

『交活』：交流活動室 『栄改』：栄養改善室

\* 各講座の詳細はチラシをご参照ください



# 12月の申込講座



\* 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	12/14(木)	13:00~15:00	5名	機訓	11/25(土)	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	12/1(金) 12/18(月)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	11/25(土)	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
足腰ラクラク体操	12/7(木)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 40名	介木	11/29(水)	【運動強度:2】
筋力向上 トレーニング教室	12/11(月) 12/18(月)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30 10:30~11:30	各 30名	介木	11/30(木)	【運動強度:3】
スローエアロビック	12/12(火) 12/26(火)	10:30~11:30	各 25名	介木	12/4(月)	費用：200円 講師：三戸まさみ氏

## 教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
歌声広場	12/14(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介木	12/7(木)	講師：村田佑子氏
たのしく脳育	12/19(火) 12/22(金)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 20名	介木	12/13(水)	脳の活性化のための問題を みんなで解いていきます
人生会議	12/21(木) 12/28(木)	10:30~12:30	10名	介木	12/14(木)	費用：300円 ※両日とも参加できる方
調理実習 ~みんなで作る クリスマスパーティー~	12/22(金)	10:30~13:00	各 12名	栄改	12/15(金)	費用：500円 <b>初心者歓迎</b> 【持ち物】エプロン・三角巾・ 布巾2枚・マスク 
中国語講座	12/22(金)	13:30~14:30	10名	交活	12/15(金)	『超入門編』



# 12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。



講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
やさしい体操	12/1(金) 12/8(金)	10:30~11:30	先着各 40名	介ホ	なし	【運動強度:1】
低栄養予防講話	12/1(金) 12/8(金)	13:30~14:30	先着各 40名	介ホ	なし	『動脈硬化症予防の食事』
映画鑑賞会	12/4(月) 12/21(木)	13:00~14:50	先着各 50名	介ホ	なし	『また逢う日まで』 1950年・日本 監督：今井 正 出演：岡田英次・久我美子
	12/20(水)	10:30~12:20				
おりがみ教室	12/5(火)	10:30~12:00	先着各 20名	介ホ	なし	おりがみでお正月飾り・しめ縄を作ります。
	12/20(水)	13:00~14:30				
体力測定会	12/13(水)	10:30~11:30	先着10名	介ホ	なし	
ぬりえ広場	12/15(金)	13:00~15:00	先着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
看護師講話	12/25(月)	10:30~11:30	先着各 50名	介ホ	なし	『誤嚥性肺炎について』
	12/27(水)	13:30~14:30				

※途中休憩  
10分あり

## 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



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

## プレミアムぴんしゃん 歯科衛生士による『ふじみんお口ぴんしゃん体操』

プレミアムぴんしゃんは通常より約15分延長して行います！

12月4日(月)夕ぴん・13日(水)朝ぴん・20日(水)夕ぴん・25日(月)朝ぴん

※夕ぴんのプレミアムぴんしゃん(15:15~16:15)は、お口ぴんしゃんを先に行います。



## お昼の体操

自由

スキマ時間に、みんなで体操！

【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



## 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。



## 三二講座

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

# 12月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 ぴん	午 前			昼 体 操	午 後			夕 ぴん	ミ ニ 講 座		
1	金		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール	×	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	ス ト レ ッ チ
									申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
2	土		○					×					×	×
3	日													
4	月		○					○	自	13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	◎	×
5	火		○	自	10:30	おりがみ教室	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	×	×
6	水		★					×					○	×
7	木		○	申	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	×	申	13:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	□の 体 操
8	金		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	自	13:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	○	×
9	土	◎	○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×	申	13:30	嗜むことの大切さ ～メタボとフレイル予防～	介護予防ホール	○	×
10	日													
11	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	×
12	火		○	申	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	×	×
13	水		◎	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	×	-	13:00	通所同窓会	介護予防ホール 栄養改善室	○	□の 体 操
14	木	◎	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	×	申	13:00	初回講習会	機能訓練室	○	×
15	金		○	申	10:30	e-スポーツ ボウリング体験会	介護予防ホール	×	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	×
16	土		×					×					○	×
17	日													
18	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:30	医師による介護予防のための ミニ講座	介護予防ホール	○	ス ト レ ッ チ
									申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室		
19	火		○	申	10:30	たのしく脳育	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	×	×
20	水		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	×	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	◎	×
21	木		○	申	10:30	人生会議	介護予防ホール	×	自	13:00	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	□の 体 操
22	金		○	申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室	○	申	13:30	たのしく脳育	介護予防ホール	○	×
									申	13:30	中国語講座	交流活動室		
23	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×	申	13:15	笑いを一席	介護予防ホール	○	×
24	日													
25	月		◎	自	10:30	看護師講話	介護予防ホール	×					○	×
26	火		○	申	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	×	×
27	水		○					○	自	13:30	看護師講話	介護予防ホール	○	×
28	木		○	-	10:30	人生会議	介護予防ホール	×					○	×
29	金		○					×					○	×
30	土													
31	日													

【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

「ふじみんぴんしゃん体操」は 朝ぴん9:15～10:00、夕ぴん15:15～16:00

※ ◎ の日は「プレミアムぴんしゃん」として約15分延長して行います

※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください

