

介護予防センターだより 12月号

地域別 ... 指定された地域の方が対象で当日来館で自由に参加できます
申込 ... 事前に先着順で申込受付します
自由 ... 当日来館で自由に参加できます



引き続き
ご協力下さい♪
ふじみ野市PR大使「ふじみん」

センターは段階的に事業を再開しています。
ご利用時は ①マスクの着用 ②水分の持参をお願いいたします！

1月号のおたよりは1月25日(月)発行予定です★

1. 地域別の利用制限について

地域別 マークの事業は、**利用できる曜日を設けています。**

| グループ分類 | 対象地域 | 利用曜日 |
|--------|-------|---------|
| グループ① | 霞ヶ丘 | 月曜日、木曜日 |
| グループ② | 上福岡、西 | 火曜日、金曜日 |
| グループ③ | 上記以外 | 水曜日、土曜日 |

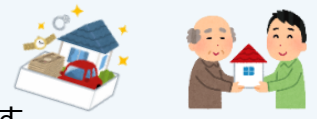
2. 機能訓練室の利用について

訓練室の同時利用人数：最大 **5名まで**
 一人あたりの利用時間：最長 **40分まで**
 エアロバイクの利用：最大 **7分まで**

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。
 ※初めて機能訓練室のご利用を希望される方は
初回講習会をお申し込み下さい
 2階 談話スペースの食事も
 長時間の利用もお控え頂いています

弁護士による 相続と財産管理の基礎知識

NEW!!



申込

普段聞けない相続や財産のことを、分かりやすくお話しして頂きます。

【日時】12月18日(金) 午後1:30～3:00
 【講師】千田 賢先生(弁護士) 【場所】介護予防ホール
 【費用】無料 【定員】先着20名 【申込受付】12月7日(月)から

個別相談会も、お受けします
 ※講座終了後の希望者に、
 お一人15分 先着4名様

脳活性トレーニング教室

申込

NEW!!

楽しく脳トレの効果を感じたい方に。
 【日時】令和3年1月15日からの**毎週金曜日**
 午前10:30～11:30 **全11回**
 【場所】介護予防ホール 【費用】無料
 【定員】先着15名 【申込受付】12月14日(月)から
 ※詳細は、別紙チラシを確認下さい

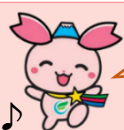
年忘れ! 年末レクリエーション♪

申込

NEW!!

年末最後に、皆さんで楽しくレクリエーション♪
 【日時】12月28日(月) 午後1:30～2:30
 【場所】介護予防ホール 【費用】無料
 【定員】先着20名 【申込受付】12月14日(月)から

ふじみんぴんしゃん体操



オンライン配信始まります♪

地域別

皆と一緒に介護予防!! プレぴんもあるよ♪
 【日時】◆朝ぴんは 午前9:15～10:00
 ◆夕ぴんは 午後3:15～4:00
 【場所】介護予防ホール/多目的ホール(2階)
 【費用】無料 【定員】20名
 ※開催日は裏面 事業予定をご確認下さい。

プレミアムぴんしゃん
 朝ぴん後 +15分間は 歯科衛生士による
 『ふじみんお口ぴんしゃん体操』。
 12月1日(火)・9日(水)
 14日(月)・22日(火)

※申込講座で受付日の記載がないものは受付中です

コーヒーフィルターで加湿器を作ろう♪

NEW!!

申込

コーヒーフィルターが可愛く変身!?

【日時】12月25日(金)午前10:00~11:30

【場所】栄養改善室 【費用】100円

【定員】先着5名【申込受付】12月14日(月)から

最先端技術を学ぼう!

申込

9~11月の内容の復習編です。

【日時】12月19日(土)午前10:30~11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名【申込受付】12月7日(月)から

みんなで介護予防

ふじみん介護予防手帳を活用しよう

【日時】12月24日(木)午後1:30~2:30

【場所】交流活動室 【費用】無料

【定員】先着5名【申込受付】12月14日(月)から

申込

大人の漢字ドリル

申込



目指せ漢字王!! 漢字の成り立ちも勉強しよう♪

【日時】12月23日(水) 午前10:30~11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着16名【申込受付】12月14日(月)から

ハーバリウム講座

申込



材料費込みで、創作体験!! ご自宅用にいかが?

【日時】12月12日(土) 午前10:30~12:00

【講師】あとりえRudbeckia Eiko先生

【場所】交流活動室【費用】1000円(材料費込)

【定員】先着7名【申込受付】12月1日(火)から

介護予防運動指導員による脳トレ講座

申込



ワンランク上の脳トレを体験しませんか?

【日時】12月24日(木) 午後1:30~2:15

26日(土) 午前10:30~11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名【申込受付】12月14日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

折り紙サロン

申込



季節感を感じる作品と一緒に作ろう♪

テーマは、祝い鶴です。

【日時】12月10日(木)・19日(土)・29日(火)

午後1:30~3:00

【場所】談話スペース(2階) 【費用】無料

【定員】先着7名【申込受付】12月1日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

ぬりえサロン

申込



今年の運試し♡クリスマス企画も、ご用意♪

【日時】①12月9日(水) 午後1:30~3:00

②12月15日(火) 午前10:30~正午

③12月23日(水) 午後1:30~3:00

【場所】①介護予防ホール/②③談話スペース(2階)

【費用】無料【定員】①先着12名/②③先着10名

【申込受付】12月1日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

①チェアピラティス講座

申込

②ピラティス講座

インナーマッスルを鍛えます。

【日時】12月5日(土)・17日(木)

①午前9:15~10:15

②午前10:30~11:30

【講師】古庄 剛(ふるしょう つよし)先生

【場所】①多目的ホール(2階)/②介護予防ホール

【費用】200円【定員】①②先着15名

【申込受付】11月30日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

足腰しっかり運動教室

地域別

転倒しない身体づくりを目指しましょう!

【日時】12月3日(木)・5日(土)・11日(金)

午後1:30~2:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名



体力測定会

申込



【日時】12月21日(月) 午後2:00~3:00

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着10名【申込受付】12月7日(月)から

※初回講習会内で行う測定内容と同じです。

機能訓練室 初回講習会

申込

トレーニング機器の使用方法を学びます。

【日時】右面 事業予定・チラシを参照

①午前10:00~正午 ②午後1:00~3:00

【場所】介護予防ホール、機能訓練室

【費用】50円【定員】先着5名

※機能訓練室の利用は初回講習会受講が必須になります。



フォローアップ講習会

申込

初回講習会を受講した方で、再度トレーニング

機器の使い方を学びたい方はこちら!

【日時】右面 事業予定・チラシを参照

午前の部 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50

午後の部 ①1:00~1:50 ②2:00~2:50

【場所】機能訓練室【費用】50円【定員】先着5名



骨盤底筋トレーニング教室

申込

骨盤底筋についてのお話も聴けます。

【日時】 12月7日(月)・24日(木)・29日(火)
午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名【申込受付】 11月30日(月)から
※申し込みは、いずれか1回です。



英語講座 ～日常会話編～

申込

道案内の英語表現を学びましょう♪



【日時】 12月16日(水)

①午前10:30～11:30 ②午後1:30～2:30

【講師】 阿野 晴生(あの せいしょう)先生

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名【申込受付】 12月7日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

やさしい体操



申込

【日時】 12月17日(木) 午後1:30～2:30

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名【申込受付】 12月7日(月)から

低栄養予防講話



申込

健康の土台である栄養についてのお話です。

【日時】 ①<<電子レンジ調理>>

12月4日(金)・11日(金)

午前10:30～11:15



②<<食品ロスについて考えよう>>

12月18日(金)午前10:30～11:15

25日(金)午後1:30～2:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名

※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

たのしい脳トレ

運動と座学の
2種類あり♪

地域別

【日時】 裏面 事業予定・チラシを参照

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着20名



初めての俳句

申込

17文字の言葉遊びを体験してみよう

【日時】 12月10日(木)午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着10名【申込受付】 12月1日(火)から

※11月に、参加されていない方が申込可能です。



はつらつ相談

理学療法士・看護師・管理栄養士が
在籍しております

ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。



協働舎レタスのおいしいパン販売

12月22日(火)午前11:30～(なくなり次第終了)

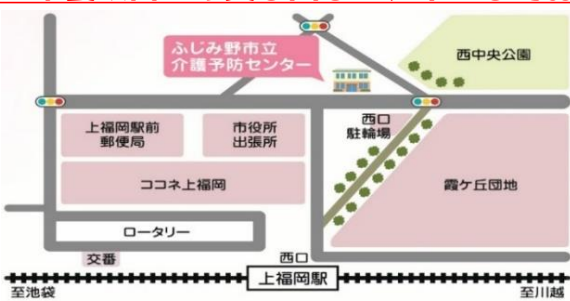


【利用対象】 市内在住の65歳以上の方
(利用登録が必要です)

【利用料】 来館・通年実施事業は無料
(※左記の利用については有料)

| | |
|--------------|-------------|
| 機能訓練室の利用 | 1人当たり1回 50円 |
| 個別に実施される各種教室 | メニューにより適宜設定 |

※栄養改善室の貸し出しは、中止しております。



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

ホームページ
更新中☆

