

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！

11月号のおたよりは10月26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

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。

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

※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や
長時間の利用もお控え頂いています

終活のすすめ

NEW!!

申込

エンディングノートの作成方法を学びます

【日時】10月28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20名【申込受付】10月12日(月)から

【申込方法】窓口または電話

【協力】ふじみ野社会福祉協議会



みんなで介護予防

ふじみん介護予防手帳を活用しよう

申込

NEW!!

あなたにあったプランを作成しませんか？

【日時】10月28日(水)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】10月12日(月)から

【申込方法】窓口または電話

ハロウィンを楽しもう!! ～装飾ボランティア募集～

NEW!!

申込

センターをハロウィン装飾で埋め尽くしましょう!!

【活動日】10月9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10名【申込方法】窓口または電話

装飾作品も
募集中!!

※詳しくは、別紙チラシをご参照ください。

ふじみんぴんしゃん体操

オンライン配信実施します♪

地域別

皆で一緒に介護予防!! 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』

10月6日(火)・14日(水)

19日(月)・27日(火)



※申込講座で受付日の記載がないものは受付中です

最先端技術を学ぼう！

申込

テーマ：①ガラケー(携帯電話)とスマホの違い

②③スマホの選び方

【日時】①10月3日(土) 午後1:30～2:15

※9月に参加していない方が、対象です。

②10月23日(金)午後1:30～2:15

③10月31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】①受付中 ②③のみ、10月12日(月)から

※②③は、申し込みは、いずれか1回です。

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】10月24日(土)・30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【申込受付】10月12日(月)から

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

ぬりえサロン

申込

素敵な作品を自分のペースで一緒に作ろう♪

【日時】①10月8日(木) 午後1:30～3:00

②10月14日(水) 午後1:30～3:00

③10月27日(火) 午前10:30～正午

【場所】①③談話スペース(2階)/②介護予防ホール

【費用】無料 【定員】①③先着7名/②先着12名

【申込方法】窓口または電話

【申込受付】10月1日(木)から

※申し込みは、いずれか1回です。



体力測定会



申込

【日時】10月12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10名【申込受付】10月1日(木)から

【申込方法】窓口または電話

※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

【申込方法】窓口または電話

※機能訓練室の利用は初回講習会受講が必須になります。



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】右面 事業予定・チラシを参照



①午前10:30～11:30 ②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

歴史講座 江戸の町と庶民の暮らし



申込

テーマ：江戸庶民の衣食住

江戸で暮らす人々の生活を学んでみよう♪



【日時】10月19日(月) 午後1:30～3:00

【講師】久染 健夫(ひさぞめ たけお)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】10月1日(木)から

折り紙サロン

テーマ：ハロウィン

申込

季節感を感じる作品と一緒に作ろう♪



【日時】10月7日(水)・15日(木)・21日(水)
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】10月1日(木)から

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

①チェアピラティス講座

②ピラティス講座



申込

インナーマッスルを鍛えよう！

②は、マットを使った運動も行います。

【日時】10月3日(土)・15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

※申し込みは、いずれか1回です。

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】10月19日(月)午後1:00～1:50
午後2:00～2:50

10月26日(月)午前10:00～10:50

午前11:00～11:50

【場所】機能訓練室

【費用】50円

【定員】先着5名 【申込方法】窓口または電話



骨盤底筋トレーニング教室

申込

姿勢や排尿コントロールに効果的な体操です

【日時】10月5日(月)・31日(土)

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 【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。



低栄養予防講話



申込

【日時】①《フレイル予防》

10月2日(金) 午後1:30～2:15

9日(金) 午前10:30～11:15

②《女性のコレステロール対策》

10月16日(金) 午後1:30～2:15

23日(金) 午前10:30～11:15

③《食物繊維をしっかりとる》

10月30日(金) 午前10:30～11:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】①③先着10名 ②先着20名

【申込受付】①②受付中 ③のみ10月12日(月)から

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

英語講座 ～日常会話編～

申込

朝の生活習慣を英語で言ってみよう♪

【日時】10月21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】10月1日(木)から

【申込方法】窓口または電話

※申し込みは、いずれか1回です。

大人の漢字ドリル

申込

目指せ漢字王!! 皆で一緒にやってみよう!!

【日時】10月10日(土) 午後1:30～2:15

※9月に参加していない方が、対象です。

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着16名 【申込受付】10月1日(木)から

【申込方法】窓口または電話



お昼の体操

スキマ時間に、
みんなで体操!

自由

【日時】午後0:15～0:45

【場所】介護予防ホール

【費用】無料 【定員】先着20名

開催日は 裏面 事業予定をご確認下さい。



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

①午前10:30～11:15 ②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



看護師講話

健康に役立つ
知識が満載の30分♪

申込

《感染予防対策について》

【日時】10月6日(火)・19日(月)・26日(月)

午前10:30～11:00

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着20名 【申込方法】窓口または電話

はつらつ相談

専門職による相談を随時 受付中です。

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

10月27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: 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★

