

# 介護予防センターだより 11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！

12月号のおたよりは11月25日(水)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

## 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】11月7日(土)・9日(月)・20日(金)

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



## 初めての俳句

**NEW!!**

**申込**

17文字の言葉遊びを体験してみよう



【日時】11月10日(火)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【申込方法】窓口または電話

## やさしい体操

**申込**

普段運動をあまりしない方におススメの体操です

【日時】11月26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】11月11日(水)から

【申込方法】窓口または電話



## 紅葉を飾ろう♪

**NEW!!**

**申込**

秋の到来を一緒に感じながら、過ごしましょう

【日時】11月13日(金)午後1:30～3:00

【場所】栄養改善室 【費用】無料

【定員】先着7名【申込受付】11月2日(月)から

【申込方法】窓口または電話



## ふじみんぴんしゃん体操



オンライン配信が始まります♪

**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』。

11月2日(月)・11日(水)

17日(火)・25日(水)・30日(月)



※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：通信量気にしていますか？

スマホやパソコンの通信量の基礎知識を学ぼう。  
通信量の節約方法についても聞けるチャンス！

【日時】11月28日(土)・30日(月)

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】11月11日(水)から

※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】11月9日(月)・27日(金)

午後2:00～2:45

【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2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】①11月11日(水) 午後1:30～3:00

②11月20日(金) 午前10:30～正午

③11月30日(月) 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

【申込方法】窓口または電話

【申込受付】11月2日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。



## 体力測定会



申込

【日時】11月25日(水) 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】11月11日(水)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。



## 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

※日程は、右面カレンダーを確認下さい



## 歴史講座 江戸の町と庶民の暮らし



申込

### テーマ：庶民が楽しんだ年中行事

江戸で楽しんだ庶民の行事を知ろう!!



【日時】11月16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】11月6日(金)から

## 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、クリスマスです。



【日時】

11月10日(火)・18日(水)・26日(木)

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】11月2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。

## 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よう！

②は、マットを使った運動も行います。

【日時】11月5日(木)・21日(土)

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】11月4日(水)・19日(木)

①午前10:00～10:50 ②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

## 英語講座 ～日常会話編～

申込

姿勢や排尿コントロールに効果的な体操です  
【日時】

11月11日(水)・16日(月)・24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2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。

道案内の英語表現を学びましょう♪

【日時】 11月18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】 11月6日(金)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。

## 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<<動脈硬化予防>>

11月6日(金) 午後1:30～2:15

13日(金) 午前10:30～11:15

②<<風邪予防の食事>>

11月20日(金) 午後2:00～2:45

27日(金) 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。

## 看護師講話

申込

<<ヒートショックについて>>

【日時】

11月12日(木)・19日(木)・25日(水)

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【申込受付】 11月2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。

## 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

## 歯科衛生士による 口から始める健口講座

申込

日常生活に取り入れられる“健口”についてのお話

「噛むことの大切さ」をテーマにお話しします。

【日時】 11月4日(水) 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

## 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

11月24日(火) 午前11:30～(なくなり次第終了)

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。

【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  
(※上記の利用については有料)

## 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

ホームページ  
更新中★



(指定管理者) 社会福祉法人奉愛会

