

介護予防センターだより 1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

次月のおたよりは毎月25日発行予定です★



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. 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

※事前申込制の講座等の地域制限はありません。

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

節分をもっと楽しもう!! ～装飾ボランティア募集～

NEW!!

申込

【日時】①1月12日(火) 午後1:30～3:00 節分の飾りつけを皆で一緒に楽しみましょう♪
 ②1月14日(木) 午後1:00～2:30 **両日とも参加できる方が対象です。**

【場所】①交流活動室(2階)/②介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着8名【申込受付】1月5日(火)から



終活のすすめ

テーマ：

- ① <<エンディングノート>>
- ② <<介護・医療編>>

申込

【日時】①1月13日(水)
 ②1月25日(月)・26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】1月5日(火)から ※①は、10月に参加

【協力】ふじみ野社会福祉協議会 **していない方が対象です。**

新春！書初め大会

申込

【日時】 **NEW!!**
 1月5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10名

※詳細は、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』。

1月6日(水)・12日(火)

18日(月)・27日(水)



※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♪

申込

最先端技術を学ぼう！

申込

【日時】1月15日(金)・29日(金)
午前10:00～11:30

【場所】栄養改善室 【費用】100円

【定員】先着7名【申込受付】1月8日(金)から
※12月に参加していない方が対象です。



9～11月の内容の復習編です。
【日時】1月23日(土) 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】1月12日(火)から

※12月に参加していない方が対象です。



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】1月13日(水) 午後1:30～2:30

【場所】交流活動室(2階) 【費用】無料

【定員】先着5名【申込受付】1月5日(火)から

あなたのプランを作成しませんか？



申込

歴史講座

江戸の町と庶民の暮らし

申込

テーマ：江戸の成り立ちと拡大

【日時】1月18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】1月8日(金)から

※9月に参加していない方が対象です。



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】1月23日(土) 午後1:30～2:15

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着16名【申込受付】1月12日(火)から

※12月に参加していない方が対象です。



はじめてのABC

NEW!!

申込

今からでも遅くない? 記念すべき英語デビュー

【日時】1月29日(金) 午後1:30～2:30

【場所】交流活動室(2階) 【費用】無料

【定員】先着10名【申込受付】1月18日(月)から

折り紙サロン

申込

季節を感じる作品を作ろう♪

テーマ：椿

【日時】1月15日(金)・22日(金)・28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】1月5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

喜一にお花に・・・色んな素材を塗りましょう♪

【日時】①1月8日(金) 午前10:30～正午

②1月13日(水) 午後1:30～3:00

③1月18日(月) 午後1:30～3:00

【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10名/②先着12名

※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】

1月4日(月)・6日(水) 午後1:30～2:15

16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

【日時】

1月8日(金) 午前10:30～11:30

20日(水)・28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



体力測定会

申込

【日時】1月6日(水) 午前10:30～11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料

【定員】先着10名

※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

骨盤底筋の豆知識やリズム体操も楽しめます。

【日時】1月9日(土)・27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20名【申込受付】12月28日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。



①チエアピラティス講座

②ピラティス講座

③病気・ケガ別ピラティス

申込

NEW!!

インナーマッスルを鍛えます。

【日時】1月7日(木)①午後3:15~4:15

②午後2:00~3:00

9日(土)①午前9:15~10:15

②午前10:30~11:30

21日(木)③午後2:00~3:00

【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) / ②③介護予防ホール

【費用】200円 【定員】①②先着15名③10名

※申し込みは、いずれか1回です。

やさしい体操

申込

運動強度が低めの身体に優しい体操です。

【日時】1月27日(水) 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】1月18日(月)から



英語講座

NEW!!

申込

英語の学びを、一緒に深めましょう。

【日時】英文法編<<basic英文法>>

1月12日(火)

日常会話編<<日常のルーティン>>

1月20日(水)

両日とも午前10:30~11:30

【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】1月5日(火)から



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、裏面カレンダーを確認下さい



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<<骨粗しょう症予防>>

1月8日(金)・15日(金)

②<<ちよい足してたんぱく質をとる!!>>

1月22日(金)・29日(金)

①②とも午後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。



看護師講話

申込

<<スキンケアについて>>

【日時】1月14日(木)・19日(火)・28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20名【申込受付】1月5日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。



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

1月26日(火)午前11:30~(なくなり次第終了)



機能訓練室の利用

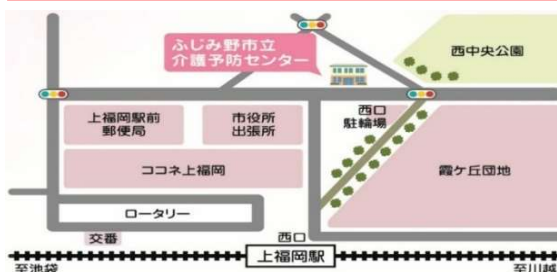
1人当たり1回 50円

個別に実施される各種教室

メニューにより適宜設定

【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)



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★



※栄養改善室の貸し出しは、中止しております。