

ふじみ野市立
介護予防センターだより

指定管理者：社会福祉法人 奉優会
令和2年

2月号

自由 ... 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

抽選 ... 事前に申込受付後
抽選します

次月のおたよりは
25日(火)発行です★

【日時】

ふじみんぴんしゃん体操

自由

◆朝ぴんは 午前9:15～10:00
◆夕ぴんは 午後3:15～4:00
◆ロング (90分間) は
毎週土曜日 午後1:30～3:00
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

※開催日は裏面カレンダーを確認下さい
+15分間 のミニ講座付き！プレミアムぴんしゃん
◎ 歯科衛生士の《お口ぴんしゃん体操》
⇒第1週を除く水曜日 朝ぴん後
◎ 保健師の《認知症のはなし》
⇒13日(木) 夕ぴん後、17日(月) 朝ぴん後

お昼の体操

リズム体操、
脳トレも！

自由

【日時】 午後0:15～0:45
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
※開催日は裏面カレンダーを確認下さい

歯科衛生士による
口から始める健口講座

自由

【日時】 2月3日(月) 午後1:30～2:30
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
お口を鍛えて
衰え知らず！

大好評につき、2回目の開催！
わっしょいコンサート

自由

尺八、篠笛、三線、ギター、オカリナなどの邦楽楽器の演奏に合わせて、いっしょに
歌謡曲を歌いましょう♪ 後半は、迫力満点の和太鼓コンサートをお楽しみください★
※ふじみ野市民の方であればどなたでも参加できます
【日時】 2月8日(土) 午後1:30～3:00
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 70名
～ 邦楽ユニット『わっしょい』のプロフィール～
2012年から活動していた和太鼓仲間で、新たに邦楽楽器を使用した
ユニットとして発足。現在は8名構成で、近隣地域でボランティア活動を行う。

旅行のすすめ
もっと世界を身近に！
世界遺産を知って楽しさ倍増！

申込

NEW!!

旅に出た気分で、世界遺産を写真で紹介☆
【日時】 2月26日(水) 午前10:30～11:15
【協力】 株式会社HIS
ららぽーと富士見営業所
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 60名
【申込受付】 2月10日(月)から
【申込方法】 窓口または電話

脳活講座

★

申込

大人気の脳トレ！！申込はお早めに★
【日時】 ①《座学編》 2月12日(水) 午前10:30～11:30
★ ②《運動編》 2月28日(金) 午後1:30～2:30
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 ①20名 ②25名
【申込受付】 ①1月30日(木)から ★
②2月15日(土)から ★
【申込方法】 窓口または電話
『脳活性トレーニング教室(1～3月)』受講者は
申込不可

低栄養予防講座

1回完結の単発講座です！今月はおやつの日もあります♪

申込

【日時】

- ① 2月4日(火) 《運動の効果をしっかり出せる！間食》
- ② 2月14日(金) 《カンタン調理！～キッチンにいる時間が少なくても栄養がとれる食事～》
- ③ 2月18日(火) 《最近濃い味になっていませんか？～減塩をしよう！～》
- ④ 2月28日(金) 《骨粗しょう症予防～簡単カフェ飯でフレイル予防～》

① 午後1:30～3:00 ②③④ 午前10:00～午後1:00

【場所】 栄養改善室 【費用】 500円

【定員】 各回12名

【申込方法】 窓口または電話

【申込受付】 ①②受付中 ③④2月5日(水)から

【持ち物】 エプロン、手拭きタオル、三角巾

調理実習内容は、
ポスター・チラシをご確認ください。



栄養講座

こちらにも講義+実習の単発講座！

申込

【日時】



調理実習内容は、
ポスター・チラシをご確認ください。

- ① 2月13日(木) 《血糖値上昇の予防について》
- ② 2月27日(木) 《男性限定！包丁いらずの料理教室》

午前10:30～午後1:30

【場所】 栄養改善室 【費用】 500円

【定員】 各回12名

【申込受付】 ①2月3日(月)から
②2月17日(月)から(※男性限定)

【申込方法】 窓口または電話

【講師】 カイエー薬局 管理栄養士、薬剤師

【持ち物】 エプロン、手拭きタオル、三角巾



機能訓練室 初回講習会

申込

機能訓練室にあるトレーニング機器の
使用方法を学び、体力測定も行います！

【日時】 右面カレンダー・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】 各回10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。



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！ (月2回まで受講できます)

【日時】 右面カレンダー・チラシを参照

午前①10:00～10:50 ②11:00～11:50

午後①1:00～1:50 ②2:00～2:50

【場所】 機能訓練室 【費用】 50円

【定員】 各回8名 【申込方法】 窓口または電話



英語講座～クイズ編～

簡単な英語を使って、チームでクイズを解こう！

申込

【日時】 2月19日(水)

午前11:00～正午

【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】 30名

【申込受付】 2月6日(木)から

【申込方法】 窓口または電話



体力測定会

自由

定期的に測定して比較してみよう！

【日時】 2月10日(月)

午後①1:00～②2:00～

(いずれかの時間に参加ください)

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

※初回講習会内で行う内容と同じです。
以前に受けた方も再測定できます。



ハーバリウム講座

申込

世界にひとつだけの作品を作ろう♪

【日時】 2月21日(金) 午前10:30～正午

【講師】 あとりえ Rudbeckia Eiko

【場所】 交流活動室 (2階)

【費用】 1000円

【定員】 10名

【申込受付】 2月7日(金)から

【申込方法】 窓口または電話



折り紙サロン



自由

ぬりえサロン

自由



おしゃべりしながら和気あいあいと★

【日時】2月20日(木)
午後1:30～3:00

テーマ：ひな祭り

【場所】談話スペース(2階)

【費用】無料



自分のペースで楽しく♪

【日時】2月21日(金)
午後1:30～3:00

【場所】談話スペース(2階)

【費用】無料

チェアピラティス

椅子を使いながら行います！無理なく効率的に鍛えよう！

申込

【日時】2月15日(土)
午前10:30～11:30



【講師】理学療法士/ピラティスインストラクター
古庄 剛 先生

【場所】介護予防ホール 【費用】200円

【定員】25名 【申込受付】2月3日(月)から

【申込方法】窓口または電話

ピラティス講座

深い呼吸をしながら、気持ち良よく身体を動かしましょう！

申込

【日時】2月20日(木) 午後2:00～3:00

【講師】理学療法士/ピラティスインストラクター
古庄 剛 先生



【場所】介護予防ホール 【費用】200円

【定員】15名 【申込受付】2月10日(月)から

【申込方法】窓口または電話

はつらつ相談

自由

保健師による健康相談を随時行っています！

【日時】平日午前9:30～11:30



午後1:30～3:00 【費用】無料

協働舎レタスの **おいしい パン販売**

2月25日(火)

午前11:30～(なくなり次第終了)



みんな楽しく歌声タイム

声を出して気持ちもりフレッシュ♪



申込

【日時】2月13日(木)・27日(木)
午前10:30～11:30

【講師】村田 佑子 先生

【場所】介護予防ホール 【費用】100円

【申込受付】1月31日(金)から

【申込方法】窓口または電話 【定員】60名



足腰しっかり運動教室

自由

転倒しない身体づくりを目指しましょう！

【日時】2月4日・18日・25日(全て火曜日)
午後1:30～2:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料



筋力向上トレーニング教室

自由

身体全体の筋力と柔軟性を高めましょう！

【日時】2月7日・14日・21日(全て金曜日)
午前10:30～11:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料



機能訓練室でのトレーニング

1人当たり1回 50円

栄養改善室の使用

1団体当たり2時間ごとに 500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：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



ホームページ
更新中★



ふじみ野市PR大使
「ふじみん」