

ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

令和3年

介護予防センターだより

3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♪

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！

次月のおたよりは毎月25日発行予定です★

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

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。

※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

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

筋力向上トレーニング教室

一緒に、体の筋力と柔軟性を高め、
けがをしない体づくりをしませんか？

申込

【日時】①3月1日(月)②3日(水)③13日(土)
①午後1:30～2:30②③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

※申し込みは、いずれか1回です。

NEW!!

終活のすすめ

申込

テーマ：もしバナゲームをやってみよう！

【日時】3月8日(月)・22日(月)
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】3月1日(月)から

【協力】ふくし総合相談センターにじいる

※申し込みは、いずれか1回です。

春の彩り
～装飾ボランティア募集～

申込

一緒に館内を春色に染めませんか？

【日時】①3月11日(木) ②13日(土)
午後1:30～3:00

【場所】①介護予防ホール②多目的ホール(2階)

【費用】無料

【定員】先着10名

【申込受付】3月2日(火)から

NEW!!

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』。

3月2日(火)・10日(水)
15日(月)・23日(火)・31日(水)

※申込講座で受付日の記載がないものは受付中です

保冷剤で消臭剤を作ろう♪

申込

【日時】 3月12日(金)・26日(金)
午前10:30～11:30

【場所】 栄養改善室 【費用】 200円

【定員】 先着5名 【申込受付】 3月2日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

※2月に参加していない方が対象です。

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

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】 3月11日(木)・29日(月)

午前10:00～正午

【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。

大人の塗り方教室

申込

ぬりえの基本・基礎知識を丁寧に学ぶ講座です

【日時】 ①3月6日(土)②17日(水)

午後1:30～3:00

【場所】 ①介護予防ホール②多目的ホール(2階)

【費用】 無料

【定員】 先着7名 【申込受付】 3月1日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

※①は、2月に参加していない方が対象です。

足腰しっかり運動教室

地域別

【日時】 3月22日(月)・24日(水)・30(火)

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

ぬりえサロン

申込

みんなでぬり絵を楽しみましょう♪

【日時】 ①3月10日(水)②15日(月)

③23日(火)

午後1:30～3:00

【場所】 ①②介護予防ホール③交流活動室(2階)

【費用】 無料 【定員】 ①②先着12名③先着7名

【申込受付】 3月2日(火)から

※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】 右面事業予定・チラシを参照ください

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

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

【日時】 3月8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】 3月1日(月)から

※11月に参加していない方が対象です。

介護予防運動指導員による

脳トレ講座



申込

【日時】 3月6日(土)・15日(月)・23日(火)

午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール【定員】 先着20名

【費用】 無料【申込受付】 3月1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

テーマ：チューリップの花束

【日時】 3月16日(火)・24日(水)・31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】 3月8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】 3月24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【申込受付】 3月15日(月)から

※初回講習会内で行う測定内容と同じです。

最先端技術を学ぼう！

申込

テーマ：地図アプリって何？

【日時】 ①3月27日(土)②31日(水)

①午後1:30～2:15②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】 3月15日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

※2月に参加していない方が対象です。

英語講座



申込

【日時】①3月9日(火)～文法編～
②3月17日(水)～日常会話編～
①②午前10:30～11:30

【講師】阿野 晴生先生

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着20名

【申込受付】①3月1日(月)から ②3月8日(月)から



今からの生き方・上手な話し方

美しく老いる今からの愛をお話します。

【日時】3月16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】3月8日(月)から

申込



低栄養予防講話



申込

【日時】①防災食・パック調理

3月5日(金)・12日(金)

②フレイル予防

3月19日(金)・26日(金)

午後1:30～2:15

※申し込みは、各テーマいずれか1回です。

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着20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】3月10日(水)・18日(木)

30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】3月2日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。



協働舎レタスのおいしいパン販売

3月23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。



新聞ちぎり絵講座



申込

【日時】3月4日(木)・18日(木)

午後1:30～3:00

【講師】大澤 和子先生

※申し込みは、
いずれか1回です。

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着10名



看護師講話

※申し込みは、
いずれか1回です。

申込

テーマ：病気のサイン～もしもの対処法～

【日時】①3月17日(水)②25日(木)

①午後1:30～2:15②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】3月8日(月)から

やさしい体操

※申し込みは、
いずれか1回です。

申込

運動強度が低めの身体に優しい体操です。

【日時】3月25日(木)・31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】3月15日(月)から



はじめてのABC



申込

【日時】3月29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14名【申込受付】3月15日(月)から

※1月に参加していない方が対象です。



「フードドライブ」

食品・日用品のご寄附をお願いします。

詳しくは、チラシをご参照下さい。



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。



【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) 社会福祉法人奉儀会

ホームページ
更新中★

