

# 介護予防センターだより 12月号

NEW!!

## 三藤あや先生と村田祐子先生の クリスマスコンサート

申込

ピアノと鍵盤ハーモニカを伴奏とした音楽コンサートです。外部の音楽スタジオより、オンラインで生中継で行います。



【日時】12月11日(土)14:00~15:00  
【出演】三藤あや氏、村田祐子氏  
【場所】介護予防ホール・多目的ホール  
【費用】100円【定員】先着65名  
【申込受付】12月2日(木)から

NEW!!

## 低栄養予防講話番外編 低栄養予防カフェ

申込

待ちに待った調理レクを再開します。施設内での試食を行ないます。(黙食となります)

テーマ：フレイル予防

【日時】12月24日(金)10:30~13:00  
【場所】栄養改善室【費用】500円  
【定員】先着8名【申込受付】12月15日(水)から  
メニューは「タコライス」を予定しています。



NEW!!

## 脳トレボランティアさんからの挑戦状 脳トレパズル

申込

脳トレ問題作成ボランティアの皆さんより挑戦状が届きました。みんなで解いてみませんか？

【日時】12月25日(土)13:30~14:30  
12月28日(火)13:30~14:30

【場所】介護予防ホール (例) ?に入る漢字を埋めよ。  
【費用】無料  
【定員】先着 各20名  
【持ち物】筆記用具  
【申込受付】12月17日(金)から



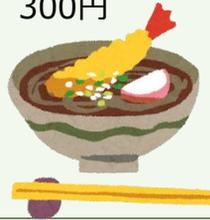
NEW!!

## ストレッチ&脳トレ&そば 年忘れスペシャル

抽選

今年最後の講座です。体と頭を大いにストレッチ。最後には年越しそばをいただきます。

【日時】12月29日(水)10:30~12:30  
【場所】介護予防ホール【費用】300円  
【定員】抽選20名  
【抽選受付】12月16日(木)から  
12月18日(土)まで  
【抽選日】12月20日(月)



## 【センターからのお知らせ】

ふじみ野市より令和3年10月22日に出された「公共施設の利用制限の解除」を踏まえ、介護予防センターの利用制限も**11月1日から解除**となりました。

主な解除項目については下記のとおりです。

- ①地域制限の解除 ②利用人数の拡大 ③機能訓練室の開放時間の延長 等

詳細につきましては、各事業項目及びチラシをご参照ください。

尚、感染状況の変化に伴い、変更することもありますのでご了承ください。

引き続き  
感染症対策の  
ご協力をよろしく  
お願いします



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

協働舎レタスのおいしいパン販売  
12月は中止となりました。



## 健康相談

理学療法士・看護師・管理栄養士が  
個別の相談を承ります。

ご希望の方はスタッフにお声掛けください。



【利用対象】ふじみ野市内在住の65歳以上の方(利用登録が必要です)

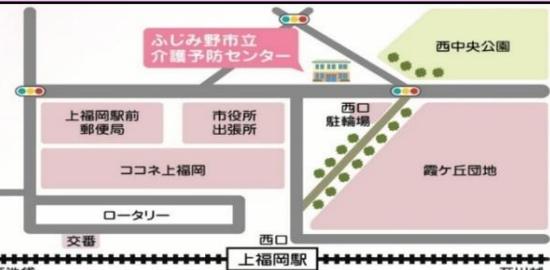
## ふじみ野市立 介護予防センター

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

ホームページも  
ぜひ見てね☆



# 12月の申込講座一覧

申込

\* 場所表記・・・『介ホ』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多ホ』：多目的ホール  
『栄改』：栄養改善室 『交活』：交流活動室

\* 申し込みは、ひとつの講座・ひとつのテーマにつき1回です。（フォローアップ講習会は除く）

## 教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
ボイストレーニング (オンライン編)	12/3(金)	10:30~11:15	40名	介ホ	11/26(金)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子氏
ふじみん介護予防 手帳活用術	12/9(木)	13:30~15:00	5名	交活	11/30(火)	『みんなで介護予防編』
歯科医師による介護 予防ミニ講座	12/9(木)	10:30~11:30	30名	介ホ	11/30(火)	『義歯の特性と手入れにつ いて』講師：高山修氏
俳句のつどい	①12/21(火) ②12/22(水)	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	10名	交活	12/1(水)	※初回の方は12/7(火) の説明会の参加が必須です ※投句締切日12/15(水)
終活のすすめ	12/8(水)	13:30~14:30	20名	介ホ	12/2(木)	『もしバナゲームをやっ てみよう』 ※1月も同じ内容です
低栄養予防講話	①12/10(金) ②12/17(金)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	30名	介ホ	12/3(金)	『血栓予防』
歌声広場(対面編)	12/20(月)	10:30~11:15	40名	介ホ	12/14(火)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子氏
看護師講話	12/21(火) 12/23(木)	10:30~11:30	40名	介ホ	12/13(月)	『フレイルについて』

## その他の講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
洋風しめ縄を作ろう	①12/3(金) ②12/10(金)	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	5名	栄改	11/27(土)	費用：500円
押してみよう！ はじめてのツボ講座	①12/7(火) ②12/23(木)	①10:30~11:40 ②13:30~14:40	15名	介ホ	11/30(火)	『「腰」をいたわる冬！』 ※11月と同じテーマです (11月受講された方はお申込 できません)
美容講座 ～美容総復習講座～	12/11(土)	10:30~11:30	20名	介ホ	12/7(火)	これまでの美容講座をクイ ズで復習しよう 講師：平野れいな氏
みんなのぬりえ	12/15(水) 12/20(月)	13:30~15:00	10名	介ホ	12/8(水)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室	12/15(水) 12/20(月)	13:30~15:00	8名	介ホ	12/8(水)	※『みんなのぬりえ』と 同時申込はできません 講師：安達徹氏 ※両日ご参加下さい
新聞ちぎり絵講座	12/16(木)	13:30~15:00	10名	介ホ	12/10(金)	コース参加中の方参加不可 講師：大澤和子氏
映画鑑賞会 ～洋画～	12/18(土)	①10:30~12:25 ②13:00~14:55	50名	介ホ	12/11(土)	『シャレード』(1963年： アメリカ)オードリーヘップ バーン主演

**申込**

事前に先着順で申込受付します。地域制限はありません。

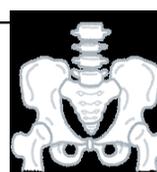
**抽選**

事前に申込み、当選者のみご参加いただけます。

**自由**

自由に参加できます。

**運動系講座**

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付開始日	備考
足腰ラクラク体操	12/1(水) 12/2(木)	10:30~11:30	40名	介ホ	11/25(木)	【運動強度:2】 
機能訓練室 フォローアップ 講習会	12/6(月)	13:00~13:50 14:00~14:50	5名	機訓	11/29(月)	費用:50円 再度、トレーニング器械の 使い方を学びます <b>※申込は2回までです</b>
	12/20(月)	13:00~13:50 14:00~14:50	5名	機訓		
	12/24(金)	10:00~10:50 11:00~11:50	5名	機訓		
機能訓練室 初回講習会	12/17(金) 12/27(月)	10:00~12:00	5名	介ホ 機訓	11/29(月)	費用:50円 はじめて利用される方は 参加が必須です 
体力測定会	12/10(金) 12/27(月)	13:30~14:30	5名	介ホ	11/29(月)	
骨盤底筋 トレーニング教室	12/8(水)	10:30~11:30	30名	介ホ	12/1(水)	 
	12/13(月)	10:30~11:30 13:30~14:30	30名	介ホ		
やさしい体操	12/15(月) 12/28(火)	10:30~11:30	40名	介ホ	12/7(火)	【運動強度:1】 
筋力向上 トレーニング教室	12/16(木)	10:30~11:30	30名	介ホ	12/9(木)	【運動強度:3】 
	12/22(水)	10:30~11:30 13:30~14:30	30名	介ホ		

**ふじみんぴんしゃん体操**

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

**自由**

【日時】◆朝ぴんは 9:15~10:00

◆夕ぴんは 15:15~16:00

【場所】介護予防ホール/多目的ホール(2階) 【費用】無料 【定員】50名

**プレミアムぴんしゃん** 歯科衛生士による『ふじみんお口ぴんしゃん体操』

夕ぴんでもプレミアムぴんしゃんを開始します!!

12月6日(月)朝ぴん・14日(火)朝ぴん・15日(水)朝ぴん・22日(水)夕ぴん

※夕ぴんのプレミアムぴんしゃん(15:15~16:15)は、お口ぴんしゃんを先に行います。

**お昼の体操**

スキマ時間に、みんなで体操!

**自由**

【日時】※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。 【場所】介護予防ホール

12:15~12:45

【費用】無料【定員】先着50名

**機能訓練室 自由開放**

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めて利用する方は『初回講習会』受講が必須です。

**自由**

【利用時間】9:00~12:30、13:00~16:30

【場所】機能訓練室 【費用】50円

【定員】最大10名まで

※今月より地域指定が解除され、定員・利用時間が拡大しております。

# 12月の事業予定

日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん		
1	水	○	申	足腰ラクラク体操教室	10:30	介護予防ホール	×	—	クリスマス装飾	13:00	介護予防ホール	○ 2階
2	木	○	申	足腰ラクラク体操教室	10:30	介護予防ホール	○	—	新聞ちぎり絵教室(7-8)	13:30	介護予防ホール	○
3	金	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×					○
			申	洋風しめ縄を作ろう♪	10:30	栄養改善室						
4	土	○					×					○
5	日											
6	月	◎					×	申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	○
7	火	○	申	はじめてのツボ講座	10:30	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
								申	俳句のつどい(説明会)	13:30	交流活動室	
8	水	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	終活のすすめ	13:30	介護予防ホール	○
9	木	○	申	歯科医師によるミニ講座	10:30	介護予防ホール	○	申	介護予防手帳活用術	13:30	交流活動室	○
10	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×	申	洋風しめ縄を作ろう♪	13:30	栄養改善室	○
								申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	
11	土	○	申	美容講座	10:30	介護予防ホール	×	申	クリスマスコンサート	14:00	介護予防ホール 多目的ホール	×
12	日											
13	月	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	申	骨盤底筋トレーニング教室	13:30	介護予防ホール	○
14	火	◎					×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
15	水	◎	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬり絵教室	13:30	介護予防ホール	○
								申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール	
16	木	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	×	申	新聞ちぎり絵講座	13:30	介護予防ホール	○
17	金	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○
18	土	○	申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール	×	申	映画鑑賞会	13:00	介護予防ホール	○
19	日											
20	月	○	申	歌声広場	10:30	介護予防ホール	×	申	ぬり絵教室	13:30	介護予防ホール	○
								申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール	
								申	フォローアップ講習会	13:00 14:00	機能訓練室	
21	火	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×
				申	俳句のつどい	10:30						
22	水	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	筋力向上トレーニング教室	13:30	介護予防ホール	◎
				申	俳句のつどい	13:30		交流活動室				
23	木	○	申	看護師講話	10:30	介護予防ホール	○	申	はじめてのツボ講座	13:30	介護予防ホール	○
24	金	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	×					○
				低栄養予防カフェ	10:30	栄養改善室						
25	土	○					×	申	脳トレパズル	13:30	介護予防ホール	○
26	日											
27	月	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	○	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○
28	火	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○	申	脳トレパズル	13:30	介護予防ホール	○
29	水	○	抽	年忘れスペシャル	10:30	介護予防ホール	×					×
30	木											
31	金											

【申】 事前に申込が必要な講座 【抽】 事前に申込抽選となる講座 【-】 既に申込終了している講座

「ふじみんぴんしゃん体操」は 朝びん9:15~10:00、夕びん15:15~16:00

※ ◎ の日は「プレミアムぴんしゃん」として約15分延長して行います

※ 機能訓練室の自由開放日は、別紙チラシをご覧ください