

ふじみ野市立

介護予防センターだより

4月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

令和3年

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

4月より
一部講座の定員
を増やしました。

おたよりは毎月25日(休館日の場合は翌日)発行予定です★

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！

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

1. 地域別の利用について

地域別

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

利用制限が、一部変更になりました！

受付時間
午前9:00～11:10 午後1:00～3:10
※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

訓練室の同時利用人数：最大 7名 まで
一人あたりの利用時間：最長 50分 まで
エアロバイクの利用：最大 7分 まで

大人のオンライン工場見学 JAL工場見学SKY MUSEUM編

NEW!!

申込

JALの秘密を見に行きませんか？オンラインで、JALの工場内部をご案内します！

【日時】 4月16日(金)・23日(金)
午前11:00～正午

【場所】 介護予防ホール/多目的ホール(2階)

【費用】 無料 【定員】 先着50名

【申込受付】 4月7日(水)から

※申し込みは、いずれか1回です。



フェルトで
お花ブローチを作ろう♪

申込

NEW!!

春のコーディネートに合わせるブローチを
手作りしませんか？

【日時】 4月27日(火) 午後1:30～3:00

【場所】 交流活動室【費用】 100円

【定員】 先着7名【申込受付】 4月19日(月)から

こどもの日を楽しもう
～装飾ボランティア募集～

申込

NEW!!

【日時】 ①4月12日(月)・19日(月)
午後1:00～2:30

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着12名【申込受付】 4月5日(月)から

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】 30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』

4月5日(月)・14日(水)
20日(火)・26日(月)



※申込講座で受付日の記載がないものは受付中です

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】 ①4月5日(月)②15日(木)③30日(金)
①午後1:00～3:00
②③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。



保冷剤で消臭剤を作ろう♪

申込

【日時】 4月9日(金) 午後1:30～2:30

【場所】 栄養改善室 【費用】 200円

【定員】 先着5名 【申込受付】 4月1日(木)から

※2・3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

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料 【定員】 先着30名

【日時】 午後0:15～0:45

※日程は、
右面カレンダーを
確認下さい



大人の塗り方教室

申込

【日時】 ①4月6日(火)②21日(水)
午後1:30～3:00

【場所】 多目的ホール(2階) 【費用】 無料

【定員】 先着8名 【申込受付】 3月29日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

※①は、2月17日、3月6日に
参加していない方が対象です。
②は、3月17日に参加していない方が対象です。



足腰ラクラク体操

運動強度：2

申込

NEW!!

【日時】 ①4月21日(水)②26日(月)③28日(水)

①② 午後1:30～2:30 ※申し込みは
③ 午前10:30～11:30 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30名 【申込受付】 4月13日(火)から

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】 ①4月9日(金)②14日(水)
③22日(木)
午後1:30～3:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着12名 【申込受付】 3月31日(水)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

筋力向上 トレーニング教室

運動強度：3

申込

【日時】 4月1日(木)・5日(月)・7日(水)
午前10:30～11:30

【場所】 介護予防ホール 【定員】 先着30名

【費用】 無料 【申込受付】 3月26日(金)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

【日時】 ①4月3日(土)②7日(水)③21日(水)
①②午後1:30～2:15
③午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール 【定員】 先着30名

【費用】 無料 【申込受付】 3月29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：兜(かぶと)

【日時】 4月8日(木)・13日(火)・20日(火)
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30日(火)から

※申し込みは、いずれか1回です。

体力測定会



申込

【日時】 4月14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】 4月6日(火)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：スマホ機能の基礎知識

【日時】 ①4月24日(土)②27日(火)

①午後1:30～2:15

②午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料

【定員】 先着30名 【申込受付】 4月16日(金)から

※申し込みは、いずれか1回です。



英語講座



申込

【日時】 ①4月13日(火)～文法編～
②4月19日(月)～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】 ①4月6日(火)から②4月9日(金)から



低栄養予防講話



申込

【日時】 ①動脈硬化予防～減塩調理のコツ～
4月2日(金)午後1:30～2:15
9日(金)午前10:30～11:15

②女性の脂質異常症
4月16日(金)午後1:30～2:15
23日(金)午後1:30～2:15

③いろいろな油のはなし
4月30日(金)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】 3月26日(金)から



骨盤底筋トレーニング教室

申込

【日時】 4月2日(金)・8日(木)17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30名【申込受付】 3月26日(金)から

※申し込みは、いずれか1回です。



終活のすすめ

申込

テーマ：終活について

【日時】 4月12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】 4月6日(火)から

【協力】 ふくし総合相談センターにじいろ

協働舎レタスのおいしいパン販売

4月27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】 4月1日(木)・15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：睡眠について

【日時】 4月20日(火)・26日(月)

午前10:30～11:15

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 4月12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

【日時】 4月6日(火)・22日(木)

午前10:30～11:30

運動強度：1

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 3月30日(火)から

大人の漢字ドリル

漢字

申込

【日時】 4月28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16名【申込受付】 4月19日(月)から

映画鑑賞会



NEW!!

申込

題名：華岡青洲の妻(1967年：日本)

【日時】 4月10日(土)

①午前10:30～12:20②午後1:00～2:50

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料

【定員】 先着30名【申込受付】 4月2日(金)から

※申し込みは、いずれか1回です。

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。

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

【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) 社会福祉法人華僑会

ホームページ
更新中★



ふじみ野市PR大使
「ふじみん」