



介護予防センターだより

1月号

介護予防センターで
笑いを一席

申込

漫才、落語で大いに笑って介護予防！！消費生活
講談で、詐欺トラブル予防！！

【日時】1月15日(土)13:30～14:40

【出演】笑顔亭いち春 他

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着50名

【申込受付】1月7日(金)から



おりがみサロン

申込

折り紙のプログラムが帰ってきました。

季節を感じる作品をみんなで作りましょう！！

【日時】1月7日(金)13:30～15:00

1月24日(月)13:30～15:00

1月29日(土)13:30～15:00

【場所】交流活動室【費用】無料

【定員】先着7名

【申込受付】12月29日(水)から



写経の会

申込

年の初めに願いを込めて写経をしてみませんか？

【日時】1月4日(火)13:00～15:00

【場所】介護予防ホール

【費用】無料

【定員】先着20名

【持ち物】筆記用具

【申込受付】12月27日(月)から

※詳細はチラシをご確認ください。

ロコモコでロコモを予防
低栄養予防カフェ

申込

今回のメニューは、ロコモコ丼とガーリックシュ
リンプです。ハワイアン料理でロコモを予防しま
しょう！！

【日時】1月14日(金)10:30～12:30

【場所】栄養改善室

【費用】500円

【定員】先着8名

【持ち物】エプロン 三角巾

【申込受付】1月6日(木)から



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！！

1月12日(水)朝ぴん・18日(火)朝ぴん・24日(月)朝ぴん・31日(月)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

自由

スキマ時間に、みんなで体操！

【日時】12:15～12:45

【場所】介護予防ホール

【費用】無料

【定員】先着50名

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。



機能訓練室 自由開放

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

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めての利用には『初回講習会』受講が必須です。



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。



協働舎レタスのおいしいパン販売

1月25日(火)11:30～(なくなり次第終了)



* 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
俳句のつどい	1/12(水) 1/13(木)	13:30～15:00	10名	交活	12/25(土)	※初回の方は12/28(火) の説明会の参加が必須です ※投句締切日1/11(火)
ボイストレーニング (オンライン編)	1/13(木)	10:30～11:15	40名	介ホ	1/6(木)	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	1/19(水)	13:30～15:00	5名	交活	1/8(土)	『あなたらしい最期を 考える編』
終活のすすめ	1/20(木)	10:30～11:30	20名	介ホ	1/12(水)	『もしバナゲームをやって みよう』 ※12月と同じ内容です
低栄養予防講話	1/21(金)	13:30～14:30	30名	介ホ	1/12(水)	『認知症予防の食事』
	1/28(金)	10:30～11:30	30名	介ホ		
看護師講話	1/24(月) 1/25(火)	13:30～14:30	40名	介ホ	1/14(金)	『転倒予防について』
歌声広場	1/27(木)	10:30～11:30	40名	介ホ	1/18(火)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏

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
押してみよう！ はじめてのツボ講座	1/11(火) 1/26(水)	①10:30～11:40 ②13:30～14:40	15名	介ホ	1/4(火)	『「ひざ」も「足」も元気 な新年！』 ※2月も同じテーマです
みんなのぬりえ	1/12(水) 1/17(月)	13:30～15:00	10名	介ホ	1/5(水)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室	1/12(水) 1/17(月)	13:30～15:00	8名	介ホ	1/5(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
映画鑑賞会	1/22(土)	①10:30～12:15 ②13:00～14:45	50名	介ホ	1/13(木)	『カサブランカ』(1942 年：アメリカ)ハンフリー・ボ ガード、イングリッド・ バーグマン主演

運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
やさしい体操	1/4(火)	10:30~11:30	40名	介木	12/27(月)	【運動強度:1】
	1/28(金)	13:30~14:30	40名	介木		
体力測定会	1/5(水)	10:30~11:30	5名	介木	12/28(火)	
	1/14(金)	13:30~14:30	5名	介木		
足腰ラクラク体操	1/12(水) 1/26(水)	10:30~11:30	40名	介木	12/28(火)	【運動強度:2】
機能訓練室 フォローアップ講習会	1/6(木)	13:00~13:50 14:00~14:50	5名	機訓	12/28(火)	費用: 50円 再度、トレーニング器械の 使い方を学びます ※申込は2回までです
	1/20(木)	10:00~10:50 11:00~11:50	5名	機訓		
	1/27(木)	10:00~10:50 11:00~11:50	5名	機訓		
機能訓練室 初回講習会	1/8(土) 1/21(金)	10:00~12:00	5名	介木 機訓	12/28(火)	費用: 50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
骨盤底筋 トレーニング教室	1/17(月)	10:30~11:30	30名	介木	1/11(火)	
	1/19(水)	10:30~11:30 13:30~14:30	30名	介木		
筋力向上 トレーニング教室	1/25(火)	10:30~11:30	30名	介木	1/17(月)	【運動強度:3】 
	1/31(月)	10:30~11:30 13:30~14:30	30名	介木		

【今月の脳トレパズル】

第1問) ?に入る漢字を
考えてみよう!!



先
誕
産

?

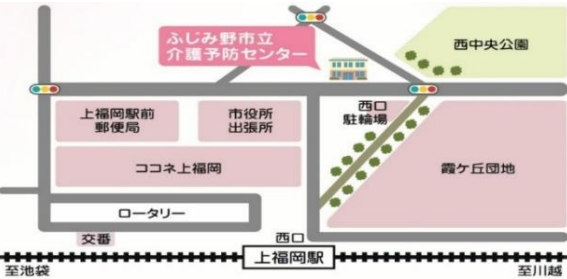
計

第2問) 記載の
漢字を使って四
字熟語を4つ完成
させましょう。
※同じ文字は2回
使えません。

一	越	自	自
同	心	舟	期
一	心	足	伝
給	会	呉	以

※解答は次号で掲載します。

【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

毎月25日
発行予定



1月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午 前					昼 体操	午 後					夕 びん
1	土													
2	日													
3	月													
4	火	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×	申	写経の会	13:00	介護予防ホール	○		
5	水	○	申	体力測定会	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	×		
6	木	○					×	-	新聞ちぎり絵教室(3-5)	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				
7	金	○					×	申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	○		
8	土	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×					○		
9	日													
10	月													
11	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	×		
12	水	◎	申	足腰ラクラク体操	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえ教室	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		俳句のつどい	13:30	交流活動室				
13	木	○	申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール	×		
							申	俳句のつどい	13:30	交流活動室				
14	金	○	申	低栄養予防カフェ	10:30	栄養改善室	○	申	体力測定会	13:30	介護予防ホール	○		
15	土	○					×	申	介護予防センターで笑いを一席	13:30	介護予防ホール	○		
16	日													
17	月	○	申	骨盤底筋トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえ教室	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				
18	火	◎					×	-	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×		
19	水	○	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	○		
20	木	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール	×		
			申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室								
21	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	○		
22	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	○		
23	日													
24	月	◎					×	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○		
						申		おりがみサロン	13:30	交流活動室				
25	火	○	申	筋力向上トレーニング教室	10:30	介護予防ホール	○	申	看護師講話	13:30	介護予防ホール	○		
26	水	○	申	足腰ラクラク体操	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	○		
27	木	○	申	歌声広場	10:30	介護予防ホール	×	-	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール	×		
			申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室								
28	金	○	申	低栄養予防講話	10:30	介護予防ホール	×	申	やさしい体操	13:30	介護予防ホール	○		
29	土	○					×	申	おりがみサロン	13:30	交流活動室	○		
30	日													
31	月	○	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】 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**