

介護予防センターだより 2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♪

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

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★

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。

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

※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

新聞ちぎり絵講座

【日時】①2月4日(木) ②2月18日(木) **NEW!!** **申込**
午後1:30～3:00 ※申し込みは、いずれか1回です。

誰でも楽しめる初心者向けの講座です

【講師】大澤和子先生

【場所】交流活動室(2階) 【費用】無料 【定員】先着8名 【申込受付】1月26日(火)から

終活のすすめ

申込

ひな祭りをもっと楽しもう!!
～装飾ボランティア募集～

申込

NEW!!

テーマ：エンディングノートを書こう！

【日時】①2月8日(月)②2月18日(木)
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】1月29日(金)から
【協力】ふくし総合相談センターにじいろ

※申し込みは、いずれか1回です。



ひな祭り装飾で、春の訪れを感じませんか♪

【日時】①2月13日(土) ②2月17日(水)
午後1:00～2:30

【場所】介護予防ホール どちらか1日だけ
の参加でも可能です。

【費用】無料 【定員】先着12名
【申込受付】2月1日(月)から



ふじみんぴんしゃん体操



オンライン配信が始まります♪

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』。
2月1日(月)・10日(水)
16日(火)・22日(月)



※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】 2月12日(金)・26日(金)
午前10:30～11:30

NEW!!

【場所】 栄養改善室 【費用】 200円
【定員】 先着5名 【申込受付】 2月1日(月)から
※申し込みは、いずれか1回です。

最先端技術を学ぼう!

申込

テーマ: 地図アプリってなに?



【日時】 2月27日(土) 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】 2月16日(火)から

みんなで介護予防

ふじみん介護予防手帳を活用しよう

【日時】 2月24日(水) 午後1:30～2:30

詳しくは、チラシをご参照ください。



申込

【場所】 交流活動室(2階) 【費用】 無料 【定員】 先着5名 【申込受付】 2月16日(火)から

みんなで俳句!!

NEW!!

申込

俳句を作って、みんなで楽しみませんか?



【日時】 2月8日(月) 午前10:30～11:30

【場所】 交流活動室(2階) 【費用】 無料
【定員】 先着8名 【申込受付】 1月29日(金)から

歴史講座

江戸の町と庶民の暮らし



申込

テーマ: 江戸庶民の衣食住

【日時】 2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】 1月29日(金)から
※10月に参加していない方が対象です。

大人の塗り方教室

NEW!!

申込

ぬりえを基礎から学びませんか?

【日時】 ①2月17日(水)②25日(木)

午後1:30～3:00 ①初心者向け②経験者向け

【場所】 多目的ホール(2階) 【費用】 無料
【定員】 先着7名 【申込受付】 2月8日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。



折り紙サロン

テーマ: ひな祭り

申込

季節を感じる作品を作ろう♪



【日時】 2月9日(火)・22日(月)・27日(土)
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】 2月1日(月)から

※申し込みは、いずれか1回です。

ぬりえサロン



申込

喜一にお花に・・・色んな素材を塗りましょう♪

【日時】 ①2月10日(水)②15日(月)
午後1:30～3:00

【場所】 ①多目的ホール(2階) ②介護予防ホール
【費用】 無料 【定員】 先着12名 ※申し込みは、
【申込受付】 2月1日(月)から 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

フランク上の脳トレを体験しませんか?

【日時】 2月3日(水)・13日(土)・16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】 1月26日(火)から
※申し込みは、いずれか1回です。

足腰しっかり運動教室

地域別

【日時】

①2月1日(月)②2日(火)③20(土)

①③午後1:30～2:30

②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



体力測定会



申込

【日時】 2月10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10名 【申込受付】 2月1日(月)から
※初回講習会内で行う測定内容と同じです。

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】 ①2月4日(木)②24日(水)

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】 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。

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

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

骨盤底筋トレーニング教室

申込

ハーバリウム講座

申込



骨盤底筋の豆知識やリズム体操も楽しめます。
【日時】 ①2月18日(木)②20日(土)
 ③24日(水)
 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【申込受付】2月8日(月)から
 ※申し込みは、いずれか1回です。



材料費込みで、創作体験!!ご自宅用にいかが?
【日時】 2月22日(月) 午前10:30~12:00
【講師】 あとりえRudbeckia Eiko先生
【場所】 交流活動室(2階) **【費用】** 1000円(材料費込)
【定員】 先着7名【申込受付】2月8日(月)から

やさしい体操

申込



運動強度が低めの身体に優しい体操です。
【日時】 2月25日(木) 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】2月16日(火)から

英語講座

申込

英語の学びを、一緒に深めましょう。
【日時】 ①2月9日(火) ~文法編~
 ②2月17日(水) ~日常会話編~
 両日とも午前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】 ①1月29日(金)から ②2月8日(月)から



お昼の体操

自由

スキマ時間に、みんな体操!
【日時】 午後0:15~0:45 ※日程は、裏面カレンダーを確認下さい
【場所】 介護予防ホール **【費用】** 無料 **【定員】** 先着20名

低栄養予防講話

申込



健康の土台である栄養についてのお話です。
【日時】 ①おうち時間で楽しむ低栄養予防のおやつ
 2月5日(金)・12日(金)
 ②目で見てふれてみて介護食ってなーに?
 2月19日(金)・26日(金)
 ①②とも午後1:30~2:15
【場所】 介護予防ホール **【費用】** 無料 **【定員】** 先着20名
 ※申し込みは、各テーマいずれか1回です。



歯科衛生士による口から始める健口講座

申込

テーマ：歯周病が及ぼす全身への影響
 みんなで、お口ぴんしゃん体操もやります!
【日時】 2月3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20名【申込受付】1月26日(火)から



看護師講話

申込

『冷え性について』
 ※申し込みは、いずれか1回です。
【日時】 ①2月15日(月)②25日(木)
 ①午前10:30~11:15②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】2月1日(月)から

自宅でできる♪介護予防センター通信講座『フレイル予防講座』

申込

自宅に居ながら受講し、課題を提出すると添削・アドバイスが受けられます。
【受付開始】 2月2日(火)から
 ※詳しくは、チラシをご参照ください。
 ※全7回継続できる方が対象です。



協働舎レタスのおいしいパン販売



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。

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★

