

毎月25日
発行予定

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

令和3年

ふじみ野市立 介護予防センターだより 11月号

【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**となります。
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」

歯科医師による介護予防のためのミニ講座 義歯の特性と手入れについて

申込

お口の健康維持に重要となる義歯の特性や手入れについて学び、口腔体操等を一緒に体験します。



【日時】 12月9日(木)10:30～11:30
【講師】 高山歯科医院院長 高山 修 氏
【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 先着30名 【申込受付】 11月30日(火)から

※詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

クリスマス装飾 ～装飾ボランティア募集～

申込

職員と一緒にクリスマスに向けて、介護予防センターを飾ってみませんか？

【日時】 11月22日(月) 13:00～14:30 (制作)
12月 1日(水) 13:00～14:30 (装飾)

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料
【定員】 先着12名 【申込受付】 11月16日(火)から

※どちらか1日だけの参加でも結構です。
詳しくは、別紙チラシを参照下さい。

協働舎レタスのおいしいパン販売

11月30日(火) 11:30～ (なくなり次第終了)

【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



看護師講話 手洗いについて

申込

コロナに続き、インフルエンザ、ノロウイルス。冬は感染症にかかりやすい季節です！！

【日時】 11月9日(火)10:30～11:00
11月10日(水)13:30～14:00
11月15日(月)13:30～14:00
11月29日(月)13:30～14:00

【場所】 栄養改善室 【費用】 無料
【定員】 先着9名 【申込受付】 11月2日(火)から

きちんとした手洗いができているか、一人一人確認し、手洗いを極めます！



蛍光液を塗って、手を洗っていただき、ブラックライトに当ててみると・・・

※詳しくは別紙チラシを参照ください。

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。



ホームページも
ぜひ見てね☆



* 場所表記・・・『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：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。

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	11/4(木) 11/26(金)	10:30～11:30	40名	介木	10/27(水)	【運動強度:1】
足腰ラクラク体操	11/8(月) 11/10(水)	10:30～11:30	40名	介木	10/29(金)	【運動強度:2】
機能訓練室 初回講習会	①11/10(水) ②11/18(木)	①13:00～15:00 ②10:00～14:00	5名	介木 機訓	11/2(火)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
機能訓練室 フォローアップ 講習会	11/11(木)	13:00～13:50 14:00～14:50	5名	機訓	11/2(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
	11/24(水)	13:00～13:50 14:00～14:50	5名	機訓		
	11/25(木)	10:00～10:50 11:00～11:50	5名	機訓		
骨盤底筋 トレーニング教室	①11/15(月) ②11/19(金)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	30名	介木	11/10(水)	
筋力向上 トレーニング教室	11/17(水) 11/22(月)	10:30～11:30	30名	介木	11/11(木)	【運動強度:3】
体力測定会	11/20(土) 11/29(月)	13:30～14:30 10:30～11:30	5名	介木	11/15(月)	

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	①11/16(火) ②11/17(水)	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	8名	交活	10/26(火)	※初回の方は11/2(火)の 説明会の参加が必須です ※投句締切日11/10(水)
低栄養予防講話①	①11/5(金) ②11/12(金)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	30名	介木	10/28(木)	『骨粗しょう症』 
低栄養予防講話②	①11/19(金) ②11/26(金)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	30名	介木	10/28(木)	『食品ロスに ついて考える』 
ボイストレーニング (オンライン編) NEW!!	11/11(木)	10:30～11:15	40名	介木	11/5(金)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
終活のすすめ	11/16(火)	10:30～11:30	20名	介木	11/10(水)	『成年後見制度について』 ※10月と同じ内容です
口から始める 健口講座	11/24(水)	13:30～14:20	50名	介木	11/16(火)	『歯周病が及ぼす 全身への影響』
歌声広場（対面編） NEW!!	11/25(木)	10:30～11:15	40名	介木	11/17(水)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏
ふじみん介護予防 手帳活用術	11/25(木)	13:30～15:00	5名	交活	11/17(水)	『初心者編』
歴史講座 ～名所江戸百景に 描かれた江戸の町～	11/25(木) 11/29(月)	13:30～15:00	24名	介木	11/18(木)	『隅田川の東 本所・深川編～』 講師：久染健夫 氏

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。

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
クリスマスリース を作ろう♪	①11/5(金) ②11/12(金)	①13:30～15:00 ②10:30～12:00	5名	栄改	10/28(木)	費用：500円 ※10月と同じ内容です
みんなのぬりえ	11/8(月) 11/17(水)	13:30～15:00	10名	介ホ	11/1(月)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室	11/8(月) 11/17(水)	13:30～15:00	8名	介ホ	11/1(月)	※『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
押してみよう！ はじめてのツボ講座	①11/11(木) ②11/24(水) ③11/30(火)	①13:30～14:30 ②10:30～11:30 ③10:30～11:30	15名	介ホ	11/4(木)	『「腰」をいたわる冬！』 ※12月も同じテーマです
美容講座 ～美容乾燥予防～	11/13(土)	13:30～14:30	20名	介ホ	11/9(火)	乾燥しやすい冬が来る前に 学ぼう！ 講師：平野れいな 氏
新聞ちぎり絵講座	11/18(木)	13:30～15:00	10名	介ホ	11/12(金)	コース参加中の方参加不可 講師：大澤和子氏
しめ縄リース を作ろう♪	NEW!! 11/26(金)	10:30～12:00	5名	栄改	11/19(金)	費用：500円
ハーバリウム教室	11/30(火)	10:30～12:00	5名	交活	11/20(土)	ボールペン材料費700円
映画鑑賞会 ～日本映画～	11/27(土)	①10:30～12:00 ②13:00～14:30	50名	介ホ	11/22(月)	『羅生門』監督：黒澤明 (1950年：日本)

ふじみんぴんしゃん体操

※今月より地域指定が解除され、定員が増員しております。
※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

【日時】◆**朝ぴん**は 9:15～10:00 ◆**夕ぴん**は 15:15～16:00

自由

【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！！
11月1日(月)**朝ぴん**・9日(火)**朝ぴん**・17日(水)**朝ぴん**・30日(火)**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。

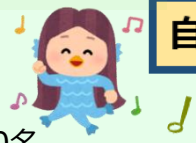


お昼の体操

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。