

# 介護予防センターだより 2月号

NEW!!

## チャレンジ！ポッチャ

申込

年齢、体力、運動機能のちがいに関係なく、だれもが対等に取り組める屋内スポーツとして注目目の「ポッチャ」。初めての方、お気軽にご参加ください！

【日時】2月8日(火)10:30～12:00

【場所】介護予防ホール

【講師】ふじみ野市スポーツ推進委員  
竹林委員 ほか

【費用】無料【定員】先着 18名

【申込受付】2月2日(水)から

※詳細はチラシをご確認ください。



## 口から始める健口講座 ～誤嚥性肺炎について～

申込

誤嚥性肺炎はどのようにしてなるのか、その対策として口臭予防を含む日頃の口腔ケアについてお話しします。

【日時】2月28日(月)13:30～14:20

【場所】介護予防ホール

【講師】東入間在宅歯科医療支援窓口  
湯澤氏

【費用】無料【定員】先着30名

【申込受付】2月21日(月)から

※詳細はチラシをご確認ください。



## 低栄養予防講話①

### 防災食(ローリングストック)

申込

地震・火山の噴火・津浪が世界中で頻発しています。これを機に栄養が取れる防災食。美味しい防災食について考えてみましょう。

【日時】2月4日(金)13:30～14:30

【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着30名

【申込受付】1月28日(金)から

※参加者にはプレゼントがあります。



NEW!!

## 昆虫展

自由

昆虫が好きな方、年齢を問わず入場自由です。童心に帰って是非ご覧ください。

【日時】2月19日(土)9:00～13:00

【場所】多目的ホール(2階)

【費用】無料



## 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』

プレミアムぴんしゃんは通常より約15分延長して行います！

2月2日(水)朝ぴん・7日(月)朝ぴん・15日(火)朝ぴん・25日(金)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。



## 協働舎レタスのおいしいパン販売

2月22日(火) 11:30～(なくなり次第終了)



## 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

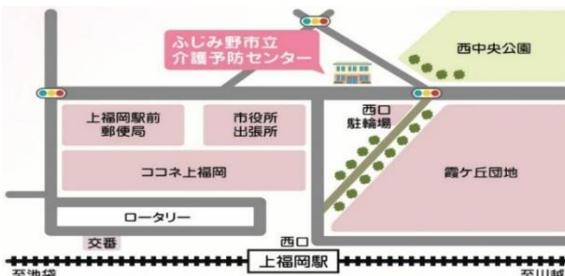
休館日：日曜日、祝日、年末年始

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

お便りは  
毎月25日  
発行予定です



\* 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）

## 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	2/2(水) 2/21(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	1/26(水)	【運動強度:1】
足腰ラクラク体操	2/3(木) 2/14(月)	10:30~11:30	30名	介ホ	1/27(木)	【運動強度:2】
機能訓練室 フォローアップ講習会	2/10(木)	10:00~10:50 11:00~11:50	5名	機訓	1/27(木)	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
	2/24(木)	10:00~10:50 11:00~11:50	5名	機訓		
機能訓練室 初回講習会	2/4(金) 2/28(月)	10:00~12:00	5名	介ホ 機訓	1/27(木)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
筋力向上 トレーニング教室	2/16(水)	10:30~11:30	30名	介ホ	2/8(火)	【運動強度:3】
	2/25(金)	13:30~14:30	30名	介ホ		
体力測定会	2/17(木)	10:30~11:30	5名	介ホ	2/10(木)	

## 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	2/15(火) 2/17(木)	13:15~15:00	8名	交活	1/31(月)	※初めての方は、当日の見学 からお気軽にご参加ください 句題：当季雑詠(早春) ※投句締切日2/9(水)
終活のすすめ	2/9(水)	10:30~11:30	20名	介ホ	2/2(水)	『エンディング ノートを書こう』 ※3月も同じ内容です
ボイストレーニング	2/10(木)	10:30~11:15	30名	介ホ	2/4(金)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏 ※ハミング予定です
低栄養予防講話②	2/18(金)	13:30~14:30	20名	介ホ	2/10(木)	『炊飯器でつくる ケーキサレ』
	2/25(金)	10:30~11:30	20名	介ホ		
歌声広場	2/24(木)	10:30~11:30	30名	介ホ	2/17(木)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏 ※ハミング予定です

**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
写経の会	2/7(月)	13:00~15:00	20名	介ホ	2/1(火)	持ち物：筆記用具 ※1月に参加した方は参加できません。
みんなのぬりえ	2/9(水) 2/14(月)	13:30~15:00	10名	介ホ	2/3(木)	※『ぬりえ教室』と同時申込はできません
ぬりえ教室	2/9(水) 2/14(月)	13:30~15:00	8名	介ホ	2/3(木)	※『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
ハーバリウム教室	2/15(火)	10:30~12:00	5名	交活	2/4(金)	ボールペン材料費700円 講師：あとりえRudbeckia Eiko氏
押してみよう！ はじめてのツボ講座	2/16(水)	13:30~14:40	15名	介ホ	2/9(水)	『「ひざ」も「足」も元気な新年！』※1月と同じテーマです ※1月に参加した方は参加できません。
	2/22(火)	10:30~11:40	15名	介ホ		
映画鑑賞会	2/19(土)	①10:30~12:05 ②13:00~14:35	30名	介ホ	2/14(月)	『父ありき』(1942年日本) 監督：小津安二郎 出演：笠智衆、佐野周二
	2/26(土)	①10:30~12:05 ②13:00~14:35	30名	介ホ		

**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。**ミニ講座****自由**「脳トレ」「ストレッチ」「ツボ」  
「口の体操」「栄養」5つの人気講座  
を事前申込なしで体験できます。

【日時】16:00~16:20

【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。

**【今月の脳トレパズル】**

前回の解答

こちらのパズルは、脳トレ問題作成ボランティアの皆さんからご提供いただきました♪

問) 次の漢字を使い、四字熟語を完成させましょう。  
※同じ文字は使えません。

万	石	温	進
三	步	千	二
客	寒	一	日
四	月	鳥	来

第1問)

先		
誕	生	計
産		

第2問)

- ・呉越同舟
- ・以心伝心
- ・自給自足
- ・一期一会



# 2月の事業予定



日	曜日	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん	ミニ 講座		
1	火	○				×	—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室	×	×	
2	水	◎	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	○				○	口の 体操	
3	木	○	申	足腰ラクラク体操	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	×	×
4	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	○	×
5	土	○					×				○	×	
6	日												
7	月	◎				×	申	写経の会	13:00	介護予防ホール	○	口の 体操	
8	火	○	申	チャレンジ!ポッチャ	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	×	×
9	水	○	申	終活のすすめ	10:30	介護予防ホール	○	申	ぬりえ教室	13:30	介護予防ホール	○	ツボ
								申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール		
10	木	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	×	—	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール	×	×
			申	ボイストレーニング	10:30	介護予防ホール							
11	金												
12	土	○				×					○	脳 トレ	
13	日												
14	月	○	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	○	スト レッチ
								申	みんなのぬりえ	13:30	介護予防ホール		
15	火	◎	申	ハーバリウム教室	10:30	交流活動室	×	申	俳句のつどい	13:15	交流活動室	×	×
								—	通所型サービスC	13:30	介護予防ホール 機能訓練室		
16	水	○	申	筋力向上トレーニング教室	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	○	口の 体操
17	木	○	申	体力測定会	10:30	介護予防ホール	×	申	俳句のつどい	13:15	交流活動室	×	×
								—	びんしゃんサポーター養成講座	13:30	介護予防ホール		
18	金	○					×	申	低栄養予防講話	13:30	介護予防ホール	○	栄養
19	土	○	—	昆虫展	9:00	多目的ホール	×	申	映画鑑賞会	13:00	介護予防ホール	○	×
			申	映画鑑賞会	10:30	介護予防ホール							
20	日												
21	月	○	申	やさしい体操	10:30	介護予防ホール	×					○	×
22	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	×	×
23	水												
24	木	○	申	フォローアップ講習会	10:00 11:00	機能訓練室	×					○	×
			申	歌声広場	10:30	介護予防ホール							
25	金	○	申	低栄養予防講話	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	◎	×
26	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	○	口の 体操
27	日												
28	月	○	申	初回講習会	10:00	介護予防ホール 機能訓練室	×	申	口から始める健口講座	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