

介護予防センターだより12月号



申込 事前に先着順で申込受付します。

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。

医師による介護予防のためのミニ講座

脳神経外科専門医によるミニ講座「いろいろな頭痛」

【日時】12月19日(木) 13:30~14:30 【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】50名【申込受付】12月9日(月)から

【講師】中谷 幸太郎氏 (なかや頭痛脳神経クリニック 院長)

頭痛の種類と特徴を解説し、対処法や予防法と日常生活における注意点も説明します。



申込

年忘れ出前落語会

大いに笑って、年末を
過ごしましょう!!

【日時】12月7日(土) 13:30~14:30

【場所】介護予防ホール 【費用】無料 【定員】50名

【申込受付】11月30(土)から【講師】流星亭 いち春氏

落語、余興コーナーでは皆様と早口言葉にチャレンジ!!



申込

菜園ボランティア体験会

【日時】12月4日(水) 9:30~10:30

(雨天順延 12月11日(水) 9:30~10:30)

【場所】センター花壇【費用】無料

【定員】10名【申込受付】11月28日(木)から



菜園ボランティア 募集しています!

毎週水曜・金曜 午前9:30~
(畑作業・花壇作業)

第1火曜 午前9:30~
(打ち合わせ)

申込



★介護支援ボランティア対象事業★

パンジー・葉牡丹などを植えます。一緒に花壇を綺麗にしましょう!

介護支援ボランティアに未登録の方も大歓迎です。

軍手持参で汚れてもいい服装でお越しください。お待ちしております。

2025年2月15日 お祭りの名前 決定しました!

皆さんに投票していただいた結果『ワクワクウキウキセンター祭り』

～自分に合ったセルフケア方法を見つけよう～ に決定しました!

皆さん、たくさんのご参加有難うございました。お祭りの当日は、みんなで一緒に楽しみましょう!



ミニ年越しそばのお振る舞い

【日時】12月28日(土) 10:15~13:00

【場所】介護予防ホール【費用】無料

【定員】30名着席可能・先着100食なくなり次第終了

**数量
限定**

いつも介護予防センターを
ご利用いただきありがとうございます。

自由

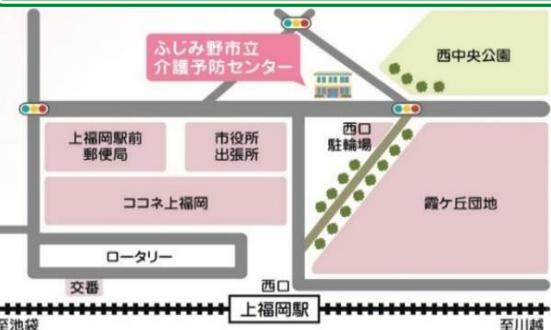
日頃の感謝を込めて、蕎麦の
振る舞いをいたします!数量限定
となりますので、ご了承ください。



【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)

**健康
相談**

理学療法士・保健師・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。



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

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



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

* 『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール
 『交活』：交流活動室 『栄改』：栄養改善室 『会議室』：会議室 『相談室』：相談室

12月の申込講座

*各講座の詳細はチラシをご参照ください

※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
機能訓練室 初回講習会	12/16(月) 12/18(水) 12/26(木)	10:00~12:00	各 5名	機訓	11/25(月)	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	12/5(木) 12/13(金) 12/25(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	11/25(月)	費用：50円 再度、トレーニング機器の使い方を 学びます ※申込は2回までです
筋力向上 トレーニング教室	12/2(月) 12/13(金) 12/23(月)	10:30~11:30	各 30名	介木	11/26(火)	【運動強度:3】
スポーツ吹矢体験会	12/9(月) 12/16(月)	10:30~12:00 13:00~14:30	各 6名	介木	12/2(月)	講師：柴田 進氏 費用：100円 ※初心者向け 吹矢(筒、矢、的)はこちらで用意しております
空手ビクス	12/11(水) 12/26(木)	10:30~11:30 13:30~14:30	各 30名	介木	12/4(水)	講師：尾島 摩佐美氏 費用：200円 空手の動きを音楽に合わせて行います

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
テレビゲーム ボウリング	12/3(火) 12/7(土)	10:30~12:00	各 16名	介木	11/27(水)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！ (旧スポーツ) 
歌声広場	12/12(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介木	12/5(木)	講師：村田佑子氏
脳活トレーニング	12/16(月)	10:30~11:30	25名	介木	12/7(土)	講師：なぞとき探偵団
みんなで コグニサイズ	12/18(水)	10:30~11:30	20名	介木	12/11(水)	コグニサイズとは、国立長寿医療研究センター が開発した運動と認知課題を組み合わせた、認 知症予防を目的とした運動です
低栄養予防講座(実習) 「クリスマス料理」	12/20(金)	10:30~13:00	9名	栄改	12/13(金)	クリスマスをみんなで楽しむ料理 費用：600円 初心者歓迎
わくわく工作	12/23(月)	13:00~14:30	10名	会議室	12/16(月)	手作りしめ縄リースを 作ろう！費用：100円 

抽選講座

結果は掲示板またはホームページでご確認下さい！

モルックで遊ぼう！	12/6(金) 12/18(水)	13:30~14:30	各 20名	介木	11/25(月)~ 11/28(木)	並んだ12本の棒を倒して点数を競うス ポーツです。どなたでも気軽に楽しみ ます 抽選結果：11/29(金)10:15
スローエアロビク	12/17(火) 12/24(火)	10:30~11:30	各 30名	介木	12/3(火)~ 12/6(金)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：12/9(月)10:15
スマホ悩み相談室	12/21(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	相談室	12/10(火)~ 12/13(金)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：12/14(土)10:15

お口の水分量とパタカラ体操の効果調べてみよう

【日時】 12月16日(月) 10:10~10:50 【定員】 4名

【申込受付】 12月2日(月)から 【場所】 会議室 【費用】 無料

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士

オーラルフレイル予防に効果のある、お口の体操をしたり、お口のお悩み等をみなさんと一緒にお話しましょう!



12月の自由参加 ※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。 ※何回でも参加可能です。

自由参加講座

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	12/2(月)	13:30~14:30	先着各40名	介ホ	なし	【運動強度:1】
	12/25(水)	10:30~11:30				
ぬりえ広場	12/4(水)	13:00~15:00	先着各28名	介ホ	なし	※色鉛筆ご持参下さい ※受付は12:45~になります
	12/9(月)					
足腰ラクラク体操	12/5(木)	10:30~11:30	先着各40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
	12/19(木)					
体力測定会	12/6(金)	10:30~11:30	先着各10名	介ホ	なし	
	12/23(月)	13:30~14:30				
おりがみ教室	12/11(水)	13:00~14:30	先着各20名	介ホ	なし	「ポチ袋」を作ります! ※おりがみをご持参下さい (和柄や両面も可愛く仕上がります)
	12/27(金)					
映画鑑賞会	12/13(金)	12:50~15:00	先着各50名	介ホ	なし	『アメリカ交響楽』 1945年・アメリカ 監督:アーヴィング・ラパー 出演:ロバート・アルダ 他
	12/14(土)					
	12/20(金)	10:30~12:40				
看護師講話	12/25(水)	13:30~14:30	先着各50名	介ホ	なし	『高齢者に多い誤嚥性肺炎について』
	12/26(木)	10:30~11:30				
低栄養予防講話	12/27(金)	10:30~11:30	先着40名	介ホ	なし	頭痛予防の食事
写経の会	12/27(金)	13:00~15:00	20名	会議室	なし	筆記用具をご持参ください

朝活

朝の時間を有効活用!ぴんしゃん体操を30分間行います!

自由

【時間】 7:30~8:00

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 先着50名

ふじみんぴんしゃん体操

お口ぴんしゃん体操も行います!

自由

【時間】 ◆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 【費用】 無料 【定員】 先着50名

お昼の体操

自由

スキマ時間に、みんなで体操!盆踊り!

ラジオ体操! (ラジオ体操は15分間・ワンポイントアドバイスあり)

【時間】 12:15~12:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料【定員】 先着50名

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。



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

申込なしで、気軽に参加できます!



自由

【時間】 16:00~16:20

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

12月の事業予定



日	曜日	朝活	朝 びん	午前			昼 体操	午後			夕 びん	ミニ 講座		
1	日													
2	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	盆踊り	自	13:30	やさしい体操	介護予防ホール	○	ストレッチ
3	火		○	申	10:30	テレビゲームボウリング	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
4	水		○	申	9:30	菜園ボランティア体験会	花壇		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	口の体操
5	木		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	脳トレ体操	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
									-	13:30	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール		
6	金	○	○	自	10:30	体力測定会	介護予防ホール	ラジオ体操	抽	13:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	
7	土		○	申	10:30	テレビゲームボウリング	介護予防ホール		申	13:30	年忘れ出前落語会	介護予防ホール	○	脳トレ
8	日													
9	月		○	申	10:30	スポーツ吹矢体験会	介護予防ホール		自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
10	火		○						-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
11	水		○	申	10:30	空手ピクス	介護予防ホール	ラジオ体操	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	脳トレ
									-	13:00	通C同窓会	会議室		
12	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	○	-	13:30	コース制コグニサイズ	介護予防ホール	○	
13	金		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール		申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	口の体操
									自	12:50	映画鑑賞会	介護予防ホール		
14	土		○	-	10:30	健康太極拳（コース制）	介護予防ホール		自	12:50	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
15	日													
16	月		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室		申	13:00	スポーツ吹矢体験会	介護予防ホール	○	ストレッチ
				申	10:10	お口の水分量とバタカラ体操の効果を調べてみよう	会議室							
				申	10:30	脳活トレーニング	介護予防ホール							
17	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
18	水		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	ラジオ体操	抽	13:30	モルックで遊ぼう！	介護予防ホール	○	
				申	10:30	みんなでコグニサイズ	介護予防ホール							
19	木		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	脳トレ体操	申	13:30	医師による介護予防のためのミニ講座	介護予防ホール	○	
20	金		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール		-	13:30	ヨガ教室（コース制）	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室							
21	土	○	×	-	-	ふじみ野市社会福祉協議会協力事業	介護予防ホール		-	-	ふじみ野市社会福祉協議会協力事業	介護予防ホール	○	
				抽	10:10	スマホ悩み相談室	相談室							
22	日													
23	月		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	盆踊り	申	13:00	わくわく工作	会議室	○	
									自	13:30	体力測定会	介護予防ホール		
24	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール		-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
25	水		○	自	10:30	やさしい体操	介護予防ホール		申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
									自	13:30	看護師講話	介護予防ホール		
26	木	○	○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	○	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	口の体操
				自	10:30	看護師講話	介護予防ホール							
27	金		○	自	10:30	低栄養予防講話	介護予防ホール	ラジオ体操	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	脳トレ
									自	13:00	写経の会	会議室		
28	土		○	自	10:15	ミニ年越しそばのお振る舞い	介護予防ホール						○	
				-	10:30	健康太極拳（コース制）	多目的ホール							
29	日													
30	月													
31	火													

【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
 【自】 申込不要の自由参加 ※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください

「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

