



高齢福祉課
TEL 262・9038

●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」(要予約)
認知症は、早期の段階での対応が重要であるといわれています。認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」を行います。
日時 2月14日(金)
午後3時～4時30分
場所 介護予防センター2階 交流活動室
※車で越しの場合は、申込時にご連絡ください。
定員 3人
申込方法 電話で申し込む
※申し込み後、担当地区の高齢者あしん相談センター職員が訪問することがあります。

介護予防センター
TEL 264・7270

■一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください(障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください)
■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください
■申込不要(要三回受付順)
●2020年ニューイヤークンサート〜三藤あやと村田佑子による歌の演奏会〜
江東区音楽家協会会員の2人と伴奏者による音楽ミニコンサートです。新しい年の始まりに、歌のハーモニーを聴きながら心温まるひとときを過ごしましょう。
日時 1月18日(土)午後2時30分～3時30分(2時から受付)
場所 1階介護予防ホール
定員 70人
●医師による介護予防のためのミニ講座「骨粗しょう症について」
骨粗しょう症は、骨の量(骨密度)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

●シニア世代講演会
シニア世代が健康と生きがい、ゆとりを持って暮らすことができるよう、講演会を開催します。
津軽三味線の演奏を交えたお話と終活トラブルを避けるために必要なお話の2部構成です。
日時 ①1月24日(金)②30日(木) いずれも午後1時30分～4時
場所 ①大井総合福祉センター4階 多目的ホール
②上福岡西公民館地下ホール
内容 第一部「知っておきたい終活のトラブル〜自分が亡くなるとうなるの?」講師：中山広仁さん、第二部「津軽方言と哀愁の津軽三味線」講師：白渡忠三さん
※①②とも同じ内容です。
定員 ①100人②160人
申込方法 1月10日(金)から電話で申し込む

整形外科の専門医師から骨粗しょう症の原因などについて学び、骨を丈夫に保ち、さらなる健康を目指しましょう。
日時 1月29日(水)午後1時30分～2時(1時10分から受付)
場所 1階介護予防ホール
講師 矢鋪素久さん(医療法人慈久会 鶴ヶ岡医院院長)
対象・定員 65歳以上の人或はボランティアなどの支援者、50人
持ち物 全員筆記用具、お持ちの人ふじみん介護予防手帳、介護予防センター利用登録証



大井総合福祉センター
TEL 266・1111

●新春マジックショー
日時 1月11日(土)正午～午後1時
場所 大広間
●健康相談
整形外科の医師による健康相談です。足腰の痛みなどをお気軽に相談してください。

大井総合福祉センター
はつらつ介護予防教室 (2月コース)

コース	内容	日程
①お口と栄養から始める介護予防教室	運動や体操、管理栄養士や歯科衛生士による講話など	木曜日 2月6日・13日・20日・27日
②尿失禁予防教室	こつばんていきんぐん 骨盤底筋群や腹筋や背筋を中心とした筋トレなど	金曜日 2月7日・14日・21日・28日
③腰痛・膝痛予防教室	腰痛や膝痛の原因、予防するための運動や体操など	
④認知症予防教室	楽しくゲームなどを用いた脳トレや体操など	

時間 ①③午前9時30分～11時30分(9時10分から受付)
②④午後1時30分～3時30分(1時10分から受付)
場所 大井総合福祉センター1階
対象 原則65歳以上で、全日程参加できる人(医師から運動制限を受けている人、体調不良の人などを除く)
定員 ①②③30人④20人(申込多数の場合は、初めての人を優先)
申込方法 1月10日(金)から電話で申し込む
申 高齡福祉課 (TEL)262・9038

してください。
日時 1月14日(火)午後1時15分～2時
場所 3階健康相談室
対象・定員 60歳以上の人、5人(申込順)
担当院 鶴ヶ岡医院
申込方法 1月6日(月)から電話で申し込む

ボランティアを通して、介護予防と地域貢献をしませんか

●介護支援ボランティア制度
介護支援ボランティア制度は、65歳以上の方が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、活動実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5千円)に交換できる制度です。
登録希望者は、いずれかの説明会に必ず参加してください。登録後、年1回は研修に参加する必要があります。
●介護支援ボランティア説明会
日時 1月15日(水)、2月19日(水)、3月11日(水)
時間はいずれも午後2時から(各回の内容は同じ)
場所 大井総合福祉センター3階会議室1
申込方法 電話で申し込む
●グループ出張説明会
5人以上のグループ、団体には出張による説明会を行います。
申 高齡福祉課 (TEL)262・9038
社会福祉協議会 本部 (TEL)264・7212)
大井支所 (TEL)266・1981)

介護保険以外の高齢者保健福祉サービス

▶ふれあい入浴事業
地域や高齢者同士のつながりを深めることを目的とし、敬老の日(9月21日)と毎月26日に市内2カ所の公衆浴場を無料で利用できます(要申し込み)。
対象 65歳以上



▶入浴料助成
市内の浴場を利用する際の入浴利用助成券を交付します。
対象 次のいずれかに該当する65歳以上
①自宅にお風呂が無い人
②自宅の入浴設備が故障などで使用できない状況で、経済的理由などで当該入浴施設を修理しがた
い市民税非課税世帯の人



▶敬老祝金の支給
市内に引き続き2年以上居住していて、対象の年齢(77歳・88歳・99歳)になった人に敬老祝金を支給します。
※申請の必要はありません。
問 高齡福祉課 (TEL)262・9038)

