



**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。  
 ●歴史講座  
 『江戸の町と庶民の暮らし』  
 現代の東京につながる江戸の町。そこで暮らす人の生活や、江戸の成り立ちと拡大がテーマの講座です。  
**日時** 4月17日(金)  
 午後1時30分～3時  
**場所** 介護予防センター  
 1階介護予防ホール  
**持ち物** 筆記用具、介護予防センター

1階介護予防ホール、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)  
**対象** 65歳以上の人  
**定員** 30人(申込順)  
**申込方法** 4月6日(月)から窓口か電話で申し込む  
 ●**□から始める健口講座(申込不要)**  
 加齢によるからだの変化は、お口の機能から気づくことが多いといわれています。普段の生活の中でぐに実践できる内容です。  
**日時** 4月6日(月)午後1時30分～2時30分(1時15分から受付)  
**場所** 介護予防センター  
 1階介護予防ホール  
**持ち物** 介護予防センター利用登録証、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)  
**対象** 65歳以上の  
**定員** 60人  
 ●**介護予防講座**  
 「知って得する!介護予防と地域で楽しく通いの場編」  
 介護予防や通いの場の効果などについてお話しします。  
**日時** 5月14日(木)午後1時30分～3時30分(1時10分から受付)  
**場所** 介護予防センター

1階介護予防ホール  
**講師** 山田実さん(筑波大学人間系教授)  
**対象** 65歳以上の、ボランティアなど支援者  
**定員** 50人(申込順)  
**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)、介護予防センター利用登録証  
**申込方法** 4月6日(月)から窓口か電話で申し込む  
**大井総合福祉センター**  
 TEL 266・1111

初めてセンターを利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。  
**持ち物** 動きやすい服装、飲料、汗ふきタオル  
 ●**筋活かろやか教室(転倒予防)**  
 『コツを学んで正しく歩こう』  
**日時** 4月14日(火)・28日(火)、5月12日(火)・26日(火)午前10時～正午(9時40分から受付)  
**定員** 20人(申込順)  
**申込方法** 4月6日(月)から窓口で申し込む



**高齢福祉課**

TEL 262・9038

●**介護ボランティア制度**  
 介護保険施設などのボランティアの活動に参加した際に付与されたポイントを交付金(年間上限5千円)に交換できる制度です。説明会に参加し、登録をお願いします。年1回程度研修会があります。  
**▼説明会**  
**日時** 4月9日(木)、5月12日(火)、6月5日(金)午後2時から  
**場所** 市役所本庁舎5階 A502会議室  
**対象** 市内在住の65歳以上  
**持ち物** 認め印、介護保険証  
**申込方法** 電話で申し込む

**敬老祝金の支給延期**  
 ことし3月中旬から対象者に訪問してお渡しする予定の敬老祝金は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期します。  
**対象** 令和元年10月1日～令和2年3月31日に喜寿・米寿・白寿を迎えた人  
**申** 高齢福祉課 (TEL262・9038)

**シニア体操・フラダンス・新舞踊・絵手紙  
教室生徒募集**

申 大井総合福祉センター (TEL266・1111)

大井総合福祉センターで実施する教室の生徒を募集します。

**①シニア体操**

**日時** Aコース:毎月第1・3水曜日(4月15日から)、Bコース:毎月第2・4水曜日(4月22日から)、Cコース:毎月第2・4土曜日(4月25日から)  
 ※時間はいずれも午前10時～11時。

**定員** 各3人

**②フラダンス**

**日時** 毎月第1・3火曜日  
 日午前10時～11時  
 (4月21日から)

**定員** 5人



**③新舞踊**

**日時** 毎月第1・3水曜日午後1時30分～3時(4月15日から)

**定員** 5人

**参加費** 3,000円(22回分)

**④絵手紙**

**日時** 毎月第1・3木曜日午前9時30分～正午(4月16日から)

**定員** 2人

**参加費** 月1,000円

**■共通事項**

**申込方法** 4月6日(月)から窓口で申し込む(申込順)

※初めてセンターを利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

**シニア元気塾(前期)**

健康運動指導士による負担が少ない座位でのケアビクスや目覚めのリズム体操&ストレッチを行うほか、軽スポーツなどを通して楽しみながら運動をします。お早めにお申し込みください。



**日時・内容** 別表のとおり

**定員** 50人(申込順)

**対象** 市内在住の60歳以上で医師に運動を止められていない人

**場所** 上野台体育館

**参加費** 200円(保険料)

**申込方法** 4月14日(火)～28日(火)午前9時～午後5時15分に電話で申し込む(土・日曜日、祝日を除く)

日にち	内容
5月19日(火)	座ったままで簡単な運動をしてみよう ウェルカムレク・ケアビクス
5月26日(火)	いつもの散歩をトレーニングに ノルディックウォーキング
6月2日(火)	リズムに合わせて体を動かそう 目覚めのリズム体操&ストレッチ
6月9日(火)	さまざまな軽スポーツに触れてみよう ポッチャ・スマイルボーリング

※時間はいずれも午前9時30分～11時30分

申 文化・スポーツ振興課 (TEL220・2090)

## 振り込め詐欺等対策電話機の購入費を補助

振り込め詐欺被害防止に効果のある、着信時に自動応答して、通話内容を録音する電話機等の購入費用を補助しています。

ぜひ、被害の防止対策として補助金をご利用ください。

前年度、補助を利用して電話機等を購入された人からは、「振り込め詐欺等の『迷惑電話』がかかってこなくなった！」など、安心や喜びの声が寄せられています。

**対象者** 65歳以上の人

**補助金額** 購入金額（消費税を含む）

の2分の1（上限5,000円）

※100円未満は切り捨て。

※1世帯当たり1回限りの補助。

**募集件数** 160世帯（申込順）

**申込方法** 交付申請書に添付資料（見積書の写しなど）を添えて窓口か郵送で申し込む

※申請書は、危機管理防災課・大井総合支所  
市民総合窓口課・出張所・各販売協力店で配布しています（市ホームページからもダウンロード可）。



### 販売協力店

販売協力店	所在地
アライ電器	亀久保 4・9・33
イオン大井店	ふじみ野 1・2・1
ケースデンキふじみ野店	大井中央 2・20・1
(有) コウゴ電気	清見 4・1・19
コジマ×ビックカメラ上福岡店	上福岡 5・10・18
(有) 島田電気商会	苗間 595
タチバナ電器商会	西 2・1・1
ツチャ電器	上福岡 2・6・3
電化百貨 RED BOX	上福岡 1・9・28
デンキのくぼた	旭 1・16・34
(有) 富士電化サービス	上ノ原 2・6・3
(株) ヤマダ電機 テックランドふじみ野店	西鶴ヶ岡 2・3・1

### 交付までの流れ

- ①販売協力店などで対応機種の見積もりをもらう  
※販売協力店以外でも可。
- ②交付申請書および見積書の写しなどを提出する
- ③市で審査し、交付決定のあと、購入する
- ④補助金実績報告書および領収書の写しなどを提出する
- ⑤補助金確定後、補助金請求書を提出する



市から指定口座へ補助金額の振込

※交付決定を受ける前に購入した場合は補助が受けられません。

まずはお問い合わせください

### 対象機種

●自動応答・録音機能を内蔵する固定電話



●固定電話に接続する自動応答・録音機能のある装置

