



掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

高齢福祉課
TEL 262・9038

●認知症サポート医による

「ものを忘れ・認知症相談(要予約)」

日時 12月11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

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んしん相談センター職員が訪問する

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。

●体力測定会

健康・基礎体力、そして生活習慣を見直すきっかけづくりをしませんか。握力やバランス力、歩行能力などを測定します。

日時 11月25日(水)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

対象 市内在住の65歳以上

定員 10人(申込順)

持ち物 利用登録証、動きやすい服装、マスク、飲み物、タオル、ふ

じみん介護予防手帳(お持ちの人)

申込方法 11月11日(水)から窓口か電話で申し込む



ことがあります。

●ふじみんびんしゃん体操を

YouTubeで公開しています
介護予防に効果的な「ふじみんびんしゃん体操」を広く周知するため、体操の内容を動画共有サービスYouTubeで公開しています。

まだやったことのない人は体験として、既に取り組んでいる人は振り返りとして、ぜひご利用ください。

スマートフォンで
は、下のQRコード
から「基本体操」の動
画が視聴できます。



このほかに「椅子に座って筋力アップ」「立って筋力アップ」の動画があり、3つで構成されています。
※無料で視聴できますが、通信料は利用者負担です。



大井総合福祉センター

TEL 266・1111

■初めて利用する人は、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。

●脳活リフレッシュ教室
(認知症予防)

日時 11月14日(土)・28日(土)、12月12日(土)・26日(土)午後2時から

場所 大井総合福祉センター4階
多目的ホール

対象 市内在住の60歳以上で4日間参加できる人

定員 20人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から窓口で申し込む

●健康相談(整形外科)

日時 11月10日(火)

午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター3階
健康相談室

対象 市内在住の60才以上

定員 5人(申込順)

担当院 しみず整形外科クリニック

申込方法 11月5日(木)から窓口か電話で申し込む

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ていただくことを目的とし、毎月26日および敬老の日(9月の第3月曜日)に市内の公衆浴場を無料で利用することができます。

対象 65歳以上の人



▶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歳以上の人

- ①自宅にお風呂がない人
- 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利用施設を修理しがたい市民税非課税世帯の人



☎ 高齢福祉課 (TEL 262・9038)

「地域医療・介護相談室」をご存じですか？

☎ 高齢福祉課 (TEL 262・9038)

地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して医療・介護を受けられるよう、また、認知症などの早期発見や予防を含め、在宅での医療・介護が相談できる窓口として「東入間医師会 地域医療・介護相談室」を2市1町(ふじみ野市、富士見市、三芳町)で開設しています。

お気軽にご相談ください！

退院後の自宅療養や
自宅での看取りに
ついて相談したい

在宅療養や介護方法、
医療的な処置の
相談がしたい

かかりつけ医・訪問診療や
往診の医師を探している

訪問看護やリハビリに
ついて知りたい

開設日 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

場所 〒356・0038 駒林元町3・1・20 訪問看護ステーション内 (TEL 293・6877 FAX 293・6879)