



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。

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。
●筋力かるやか教室(転倒予防) ~コツを学んで正しく歩こう~
日時 4月13日(火)・27日(火)、5月11日(火)・25日(火)午前10時から
対象 4日間とも参加できる人
定員 20人(申込順)
申込方法 4月5日(月)から大井総合

介護支援ボランティア募集

●介護支援ボランティア制度とは
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5,000円)に交換できる制度です。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。
制度への参加を希望する人は、説明会に参加の上、登録してください。なお、登録後は年1回程度、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 4月8日(木)、5月13日(木)、6月10日(木)
いずれも午後2時から(各回の内容は同じです)
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
※5人以上のグループには、出張説明会を行います。事前に電話でお申し込みください。
☎ 社会福祉協議会(TEL266・1981)



高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25~40%を占め、特に高齢者での重篤化が問題になっています。肺炎球菌ワクチンは、約90種類ある肺炎球菌のうち、頻度の高い23種類の肺炎球菌を予防するものです(すべての肺炎を予防するものではありません)。

接種期間 4月1日~来年3月31日
対象 市内に住居登録があり、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を1回も受けたことがなく、次の①②いずれかに該当する人
①生年月日が下表に該当する人

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日~32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日~27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日~22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日~17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日~12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日~7年4月1日
95歳	大正15年4月2日~昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日~11年4月1日

②接種日に60~64歳で、心臓・じん臓・呼吸器に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する人(いずれも身体障害者手帳1級程度)

※対象②の人は、接種時に医療機関で身体障害者手帳を提示してください。
接種回数 1回
費用 自己負担金3,000円
※生活保護受給世帯と中国残留邦人等支援受給者は、自己負担金はありません(接種時に、医療機関窓口で受給証か本人確認証を提示してください)。

※過去に1回でも接種を受けたことがある人が接種した場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。
接種方法 2市1町(ふじみ野市・富士見市・三芳町)の実施医療機関にある説明書を読み、かかりつけ医と相談の上、接種する
実施医療機関 市報4月号(この号)と同時配布する「令和3年度健康カレンダー」をご確認ください



※その他の医療機関で接種を希望する場合は、必ず事前に保健センターへお問い合わせください。
注意点 ①毎年接種する必要がある予防接種ではありません。
②本人の接種希望意思が確認できない場合は、家族が希望しても対象となりません。
③接種時、予診票に本人の署名が必要です(自署できない場合は、同行する家族が代筆として署名)。
☎ 保健センター(TEL264・8292)

●おい老人福祉センターの運動機器がリニューアルしました
ご寄付をいただき、大井総合福祉センター2階おい老人福祉センター「運動広場」に設置している運動機器をリニューアルしました。
ご利用の際は、運動靴などの履きが必要です。



福祉センター1階事務室で申し込む(電話不可)

令和3年度教室生徒募集

内容	コース	日程	時間	定員(申込順)
シニア体操	A	4月14日から(毎月第1・3水曜日)	午前10時~11時	若干名
	B	4月21日から(毎月第2・4水曜日)		
	C	4月24日から(毎月第2・4土曜日)		
フラダンス		4月20日から(毎月第1・3火曜日)	午前10時~11時	若干名
新舞踊		4月14日から(毎月第1・3水曜日)	午後1時30分~3時	5人

参加費 年額2,000円
申込方法 4月5日(月)から大井総合福祉センター1階事務室で申し込む(電話不可)
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。
●看護師講話
身体と心の健康を維持するために大切な「睡眠について」の講話です。日頃の睡眠習慣を見直し、睡眠の質を高める方法を学びます。
日時 4月20日(火)・26日(月) いずれも午前10時30分~11時15分
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、マスク、飲み物、筆記用具、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)
対象 市内在住の65歳以上
定員 20人(申込順)
申込方法 4月12日(月)午前9時から窓口か電話で申し込む

ふじみ野市 昭和100年大学 受講生募集

高齢者の皆さんが学び、いつまでも元気に社会参加し、豊かな人生を送っていただくための大学です。

受講期間 1年間（6月～来年3月）

内容・日時・場所・定員など 下表のとおり

対象 市内在住・在勤の60歳以上

申込期間 4月6日(火)～16日(金)（月曜日を除く）午前9時～午後5時

申込方法 申込書（各公民館窓口で配布。市ホームページからもダウンロード可）を窓口かファクスで各公民館に申し込む
※複数の学科に申込可。年度途中の入校は不可。定員を超えた場合は抽選。4月下旬に入学許可書を発送します。



申 大井中央公民館事務室（大井郷土資料館内、TEL261・0648、FAX 261・0696）

上福岡西公民館（TEL 266・9501、FAX 266・9502）

学部	くらしの生活学部		元気健康学部			くらしの中の芸術学部		
学科	くらし学科	生活の知識学科	健康のための教養学科	健康のための体育学科	健康のための音楽学科	陶芸学科	美術学科	
日時	第2火曜日 午前	第4木曜日 午前	第1火曜日 午後	第2木曜日 午後	第3火曜日 午後	水曜日午前	水曜日午前	
場所	大井総合支所災害対策室		ステラ・イースト	上野台体育館	ステラ・イースト	上福岡西公民館		
定員	20人	20人	40人	40人	40人	16人	16人	
開催月・内容	6月	健康診断検査値の読み方 新型コロナウイルス感染症予防対策	新型コロナウイルスと健康リスク	高齢者の実践栄養学	新体力テスト	立ち姿勢と呼吸法i	陶芸の実演を行いながらの講座	デッサン
	7月		介護保険の認定基準と介護に係る経費と利用	ストップ!詐欺被害—防犯のまちづくり—	柔軟な体と筋力をつくる	立ち姿勢と呼吸法ii		
		【合同・公開講座】高齢者の交通安全～交通ルール 自動車の運転～		【合同・公開講座】誤嚥性肺炎防止のためのボイストレーニング			【合同・公開講座】芸術家による講演会	
	9月	断捨離のすすめ	食材による認知症予防	防災力を身につけよう	ニュースポーツで体力づくり（スマイルボウリング）	歌うための身体の使い方	陶芸の実演を行いながらの講座	
	10月	家庭でできる認知症予防～脳のトレーニング～		漢方薬は効くの？	ウォーキング	表情筋エクササイズ		
	11月	家庭でできるヨガ～ヨガ体操～	相続するときされるとき	100歳までの口腔ケア	太極拳入門	コンサートに向けて Lesson	丸沼芸術の森見学	水彩画
	12月	栄養バランスと認知症予防	健康維持体操	埼玉の歴史—川越藩の歴史—	フォークダンスに挑戦	クリスマスミニコンサート（成果発表）	陶芸の実演を行いながらの講座	
	1月							
	2月	【合同・公開講座】詐欺被害に遭わないために		【合同・公開講座】終活を考える				
	3月	病気になりにくい身体づくり	エンディングノート活用法	ふじみ野市の偉人 星野 仙蔵	介護予防の身体づくり	外国語の歌詞に挑戦!	展示会	

※内容は変更になる場合があります。