



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。

**介護予防センター**  
TEL 049・264・7270

■ 一般駐車場はありません(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。  
● **骨盤底筋トレーニング教室**  
骨盤底筋は、名前のとおり骨盤の底にあり、ハンモックのように骨盤内の内臓を支え、排尿時のコントロ

**大井総合福祉センター**  
TEL 049・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。  
● **口腔ケア教室**  
日時 9月16日(木)・30日(木)午後2時～3時(午後1時40分から受付)  
場所 大井総合福祉センター3階会議室1

対象 2日間とも参加できる市内在住で60以上の人  
定員 10人(申込順)  
申込方法 9月6日(月)から窓口で申し込み(電話不可)  
● **健康相談の開催**  
足腰の痛みなど、お気軽に相談してください。  
日時 9月14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 市内在住で60以上の人  
定員 5人(申込順)  
担当医 清水整形外科クリニック  
申込方法 9月6日(月)から窓口か電話で申し込み

ールや骨盤の安定、姿勢の改善に係っています。姿勢と呼吸を意識しながら日常生活動作に直結するような骨盤底筋の使い方を学びましょう。  
日時 9月13日(月)午後1時30分～2時30分、9月15日(水)・16日(木)午前10時30分～11時30分  
※3日間とも内容は同じ。  
場所 介護予防センター1階  
持ち物 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物、タオル  
対象 65歳以上  
定員 各30人(申込順)  
申込方法 9月6日(月)から窓口か電話で申し込み



▲介護予防センター(霞ヶ丘1・5・1)

**高齢福祉課**  
TEL 049・262・9038

● **口腔・栄養改善教室**  
健康の維持・増進にはお口の健康やバランスのいい栄養が欠かせません。早期から取り組むことで、心身機能が維持・向上するだけでなく、今後の生活で、おいしく食べることが楽しく会話できることへとつながります。  
日時 10月1日(金)午後1時～3時45分(0時40分から受付)

**おうちでも「ふじみんぴんしゃん体操」**

いつまでも「ぴんぴん」「しゃん」と過ごせる体づくりのために、市がお薦めしている「ふじみんぴんしゃん体操」。自宅でも取り組むことができるように、動画配信やDVDの貸出を行っています。

- **動画配信**  
高齢福祉課YouTube(QRコード)で配信しています。
- **DVD貸出**  
無料で貸し出しています。

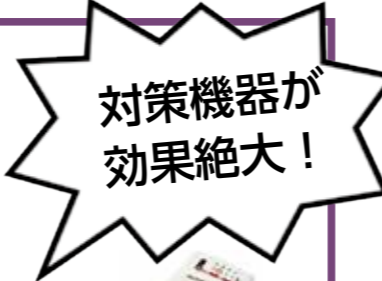


**貸出場所** 上福岡図書館、大井図書館、上福岡西公民館図書室、高齢者あんしん相談センターふくおか・かすみがおか・つるがまい・おおい、高齢福祉課(市役所本庁舎1階)

申込方法 9月6日(月)から窓口か電話で申し込み

場所 介護予防センター  
内容 歯科衛生士と管理栄養士による講話(お口の機能チェック・ふじみんおぴんしゃん体操、弁当箱を使った食事と量のバランスなど)  
対象 65歳以上の市内在住で、6月の口腔・栄養改善教室に参加していない人  
定員 20人(申込順)  
申込方法 9月6日(月)から窓口か電話で申し込み

**だまされまい 気持ちだけでは だまされる 振り込め詐欺等対策電話機購入費補助**



ご好評により「振り込め詐欺対策機器購入費」補助金は、4年目を迎えました。ことしの定員は100人!まだまだ募集中です。

詐欺被害の防止には、電話機による防犯対策が有効です。補助金を利用し対策機器を購入した人からは「特殊詐欺だけでなく、セールス電話もなくなり、煩わしさから解放された」など、安心の声が多数寄せられています。

「だまされまい」という気持ちはもちろん大切ですが、もう一歩踏み込んだ被害の防止対策として、ぜひ、補助金をご利用ください。

**募集件数** 100世帯(申込順)  
**対象者** 市内在住の65歳以上(1世帯当たり1回限り)  
**対象機種** 呼出音が鳴る前に通話内容を録音することを相手に伝え、自動的に会話を録音する次のいずれかの機種  
①自動応答・録音機能を内蔵する固定電話  
②固定電話に接続する自動応答・録音機能のある装置  
**補助金額** 購入金額(消費税を含む)の2分の1(最大5,000円、100円未満切り捨て)

**申請方法** 対策機器の購入前に、交付申請書と添付資料(見積書の写しなど)を窓口か郵送で提出する  
※申請後、市より「補助金交付決定通知書」を受け取ってから、対策機器を購入する必要があります。  
※購入後に補助金の申請はできませんので、ご注意ください。



店名	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
ケーズデンキふじみ野店	大井中央2・20・1
有限会社コウゴ電気	清見4・1・19
コジマ×ビックカメライオンタウンふじみ野店	福岡2・1・6 イオンタウンふじみ野本館2階
有限会社島田電気商会	苗間595
タチバナ電器商会	西2・1・1
ツチヤ電器	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
有限会社富士電化サービス	上ノ原2・6・3
ヤマダ電機テックランドふじみ野店	西鶴ヶ岡2・3・1

危機管理防災課 〒356・8501福岡1・1・1 (TEL049・262・9052)