



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 049・262・9038

介護予防講座

「知って得する！介護予防〜コロナ禍とフレイルと私〜」

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと生活するためには、介護予防の取り組みが重要です。

市では、身近な地域で住民が集まって定期的に「ふじみんぴんしゃん体操」を行う「通いの場」を薦めています。この講座では、テレビや学会

介護予防センター

TEL 049・264・7270

■霞ヶ丘1・5・1

■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「熱中症について」

看護師と一緒に熱中症の正しい知識を学び、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



日時 ①5月23日(月)午前10時30分〜11時30分 ②5月25日(水)午後1時30分〜2時30分

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歳以上の人

定員 各40人(申込順)

でも活躍している山田実さん(筑波大学教授)が「フレイル(加齢に伴って心身の衰えた状態)」や「コロナ禍の介護予防」などを講義します。知って得する、あなたの介護予防に生かせる内容です。

すでに取り組んでいる人も、これから取り組もうと思っている人も、ぜひご参加ください。

日時 5月26日(木)午後1時30分〜3時30分(1時から受付)

場所 大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール(大井中央2・2・1)

対象 市内在住の65歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族含む)

定員 50人(申込順)

申込方法 5月6日(金)〜20日(金)に高齢福祉課の窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

262・9038)で申し込む



▲山田実さん

持ち物 介護予防センター利用登録証、筆記用具、マスク、飲み物

申込方法 5月16日(月)から介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

264・7270)で申し込む

上野台体育館

TEL 049・263・8988

●シニア脳トレ運動教室

脳トレやリズム運動などさまざまなバリエーションをチョイスしながら楽しく運動する教室です。

日時 毎週木曜日(5週目を除く)午後0時30分〜1時30分

場所 上野台体育館

トレーニング室(福岡1・1・3)

定員 15人(申込順)

参加費 1回500円

持ち物 動きやすい服装、室内用の靴、タオル、飲み物、マスク

申込方法 5月6日(金)午前10時から

上野台体育館に電話(TEL049・263・8988)で申し込む



●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」

認知症は、早期の段階での対応が重要です。

日時 6月17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(申込順)

申込方法 前日までに高齢福祉課に

電話(TEL049・262・9038)

で申し込む

※申し込み後、担当の高齢者あんしん相談センター職員が訪問してお話を伺うことがあります。

大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■大井中央2・2・1

■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。

●健康相談(整形外科)

足腰の痛みなどお気軽にご相談ください。

日時 5月17日(火)

午後1時15分〜2時

場所 大井総合福祉センター3階

●介護サービスの紹介 パート1

介護保険で使えるサービスを順次紹介します。

地域密着型サービス① 住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるように、市が指定した事業者が、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供するサービスです。原則、その地域に在住の人だけが利用できます。比較的小規模な施設が多く、地域との繋がりを大切にしたいアットホームな雰囲気の中で、きめ細やかなサービスが提供されることが特徴です。利用には介護認定を受ける必要があります。

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

自宅を過ごししながら、心身の機能の維持・回復を目指す訪問介護・看護を受けるサービスです。1日複数回の定期訪問による介護などと、緊急時の対応が受けられます。介護職員や看護職員が何かあれば夜間でも随時かけつける体制を24時間整えていることが特徴です。

●認知症対応型通所介護

認知症と診断された人が、デイサービスに通って介護を受けるとともに、機能訓練を行います。可能な限り自宅で自立した生活を送

健康相談室

担当医 ふちおか整形外科

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 5月6日(金)から大井総合福祉センター1階事務室か電話(TEL049・266・1111)で申し込む

申込不要! ふじみんぴんしゃん体操



お昼のぴんしゃん体操で、楽しくからだを動かしましょう。

実施日 毎週月曜日〜土曜日

時間 正午から45分間

定員 30人(先着順)

会場 大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール

TEL 049・262・9037



●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症と診断された人が、家庭的な環境の中で認知症ケアを専門とするスタッフの介護などを受けながら、自身の能力に応じて自立した生活を営む施設です。入居者同士や地域住民と交流をしながら、いきいきとした毎日を過ごすことができます。

TEL 049・262・9037

高年齢福祉課