



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 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。

●健脚いきいき教室(腰・膝痛予防)

日時 8月19日(金)・26日(金)、9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)
午後2時～3時30分

場所 大井総合福祉センター1階
ふじみぴんしゃんホール

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。

●初心者でも最先端！

スマホを使って楽しくウォーキング
歩数計アプリ「うごくま」の実証実

国民年金の任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たさない場合や、40年の納付済期間がなく満額受給できないときに年金額の増額を希望する場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。

ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼっての加入はできません。

任意加入の条件 次の全ての条件を満たす人

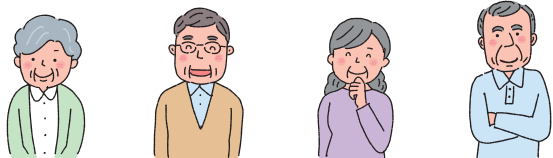
- ①国内に住所を有する60～64歳
 - ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない
 - ③20～59歳の保険料の納付月数が480月(40年)未満
 - ④厚生年金保険や共済組合などに加入していない
- ※受給資格期間を満たしていない65～69歳の人も加入できます。外国に居住する20～64歳の日本人も加入できます。

加入手続きの留意点 外国に居住する20～64歳の日本人を除き、保険料の納付方法は原則、口座振替です

手続きに必要なもの (1)顔写真付きの本人確認書類(2)基礎年金番号が分かる書類(3)預(貯)金通帳とその届出印

※マイナンバーカードがあれば(3)のみ。

■保険・年金課(TEL049・262・9020)、川越年金事務所(TEL049・242・2657)



対象 全日程参加できる市内在住で60歳以上の人
定員 25人(申込順)
申込方法 8月5日(金)から大井総合福祉センター窓口で申し込む



上野台体育館

TEL 049・263・8988

●シニア元氣塾

健康運動指導士とスポーツ推進委員の指導でリズム体操や、筋力トレーニング、軽スポーツなどを行います。

日時 9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)(全4回)
午前9時30分～11時30分

場所 上野台体育館

対象 全日程参加できる市内在住の60歳以上で、医師に運動を止められていない人

定員 30人(応募多数の場合は抽選)
費用 200円(保険料)
持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装
申込方法 8月8日(月)午前10時～18日(木)に電話(TEL049・263・8988)で申し込む

※抽選結果は19日(金)以降に電話で連絡します。



●シニア脳トレ運動教室

さまざまなバリエーションを選びながら楽しく運動する教室です。

日時 毎週木曜日(第5週を除く)
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

対象 医師に運動を止められていない人(年齢不問)
定員 10人(申込順)
費用 1回500円

センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む



▲うごくま

●ボイストレーニング(オンライン編)

日時 8月10日(水)
午前10時30分～11時15分

内容 ①深く長い呼吸を意識しながら、筋肉トレーニングと発声練習
②ハミングや歌唱(ハミングだけの場合もあります)

※講師はZoomを使って講義のため、会場に来ません。

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装

申込方法 8月5日(金)午前10時から電話(TEL049・263・8988)で申し込む



県セカンドキャリアセンター

TEL 049・265・5844

●シニアのためのいきいき就職座談会
効果的な就職活動の方法を知る座談会です。

日時 10月4日(火)午後2時～3時30分(1時30分から受付)
場所 上福岡西公民館2階集会室(上福岡5・2・12)

対象 概ね60歳以上

定員 20人(申込順)

申込方法 8月8日(月)午前9時から平日に電話(TEL049・265・5844)で申し込む

対象 市内在住で65歳以上の人
定員 40人(申込順)
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
申込方法 8月5日(金)から介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

東入間警察署交通課

TEL 049・269・0110

●体験型交通安全教室

「高齢者運転泣き笑い」
自分の運動能力を学ぶ、体験型の安全運転教室です。

日時 9月18日(日)午前9時～正午
場所 セイコーモータースクール(市沢3・7・61)

対象 ふじみ野市・富士見市・三芳町に在住の65歳以上で普通免許を持つ人

定員 50人(申込順)

申込方法 8月24日(水)午前9時から平日に電話(TEL049・269・0110)で申し込む

