



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

●あなたの地域に専門職を派遣

地域で健康講座(1〜2時間)を実施するための専門職を派遣します。

内容(講師) ふじみんぴんしゃん体操(理学療法士)、バランスの良い食事(管理栄養士)、義歯のお手入れ、むせ・飲み込み(歯科衛生士)
申込方法 高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

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。

●やさしい体操

体をいたわりながら、全身の筋肉をゆるめていきます。準備体操にたっぷり時間をかけるので、運動の習慣がない人も安心して参加できます。

日時 2月13日(月)

①午前10時30分〜11時30分
②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

定員 各40人(先着順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証、マスク、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。

対象 市内在住の60歳以上で、6日とも参加できる人

定員 25人(申込順)

申込方法 2月6日(月)から大井総合福祉センター窓口で申し込む

●介護予防センター出前講座

足腰フレック体操&脳トレ講座を開催します。

日時 2月22日(水)午後2時〜3時30分(1時40分から受付)

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

対象 市内在住の60歳以上

定員 25人(申込順)

申込方法 2月6日(月)から大井総合福祉センター窓口で申し込む

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30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



問 大井総合福祉センター
(TEL049・266・1111)

介護サービスの紹介 パート4

介護保険で使えるサービスを順次紹介します。

居宅サービス① 居宅サービスとは、自宅で生活しながら受けられるサービスです。「自宅に訪問してもらい、日常生活の支援を受ける」、「施設に通う」、「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

●居宅介護支援

可能な限り自宅で自立した日常生活が送れるよう、ケアマネジャーが利用者の心身の状況や置かれている環境、希望に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成し、安心して介護サービスを利用できるよう支援します。
※ケアプランの作成および相談は無料です(介護保険で負担)。
ケアプランとは

介護サービスを利用するための計画書です。利用者の課題を把握し、どのような介護サービスを受ければ、自立した生活が送れるかを考え、必要な介護サービスを組み合わせた計画書です。

●訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護(食事・入浴・排泄のお世話など)や生活援助(住居の掃除・洗濯・買い物など)を受けられます。

※本人以外のための家事や、日常生活上の家事の範囲を超える場合は、サービスの対象外です。
サービス対象外の例 ペットの世話、草むしり、来客対応など

●訪問リハビリテーション

専門家に自宅を訪問してもらい、心身の機能の維持・回復、日常生活の自立のリハビリを受けられます。

問 高齢福祉課
TEL 049・262・9037

ふじみん元気・健康ポイント対象事業

シニア元気塾

健康運動指導士とスポーツ推進委員の指導により、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。さまざまな運動を通して健康づくりと仲間づくりをしませんか。



日時・内容 右表のとおり

場所 上野台体育館

対象 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(申込順)

費用 200円(保険料)

申込方法 2月7日(火)〜17日(金)に上野台体育館に電話で申し込む(午前9時〜午後9時)

甲 上野台体育館(TEL049・263・8988)

| 日程 | 内容 |
|-----------|-----------------------|
| ①3月3日(金) | リズム体操・ストレッチ・軽スポーツ① |
| ②3月10日(金) | リズム体操・筋力トレーニング・軽スポーツ① |
| ③3月17日(金) | リズム体操・ストレッチ・軽スポーツ② |
| ④3月24日(金) | リズム体操・筋力トレーニング・軽スポーツ② |

※時間はいずれも午前9時30分〜11時30分(9時10分から受付)。開始時間までに着替えなどの準備をしてください。