



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「生き残るオトコの条件」5割の男性が実践していた3つのこと



テレビや学会などで活躍している山田教授が「介護予防」や「通いの場の効果」などを話します。

最新の研究結果に基づいた「介護予防」を学びます。夫婦や女性のみの参加も大歓迎です。

日時 5月30日(火)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

場所 サービスセンター2階
ホール(霞ヶ丘1・2・乙)

※上福岡駅西口駐車場(ココネ上福岡内)は有料です。

講師 山田実さん(筑波大学人間系教授)

対象 市内在住で65歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族を含む)

定員 80人(申込順)

申込方法 5月9日(火)～19日(金)に高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

●みんなでふじみんぴんしゃん体操 「ふじみんぴんしゃん体操」は市が作成・推奨している体操です。日常生活に必要な機能や体力の維持・向上に効果的で、体を動かすことが苦手な人でも気軽に行えます。

初めの人にも分かりやすく、体操のやり方を伝えます。

日時 6月2日(金)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

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)

足腰の痛みなどをお気軽にご相談ください。

日時 5月16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

担当医 ふちおか整形外科

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 5月6日(土)から大井総合福祉センター1階事務室窓口か電話(TEL049・266・1111)

●フラダンス

日時 毎月第1・3火曜日
午前10時～11時

場所 大井総合福祉センター

●シニア体操

日時 Aコース 毎月第1・3水曜日
Bコース 毎月第2・4水曜日

場所 大井総合福祉センター1階

内容 ふじみんぴんしゃん体操の講義、実技

対象 市内在住で60歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族含む)

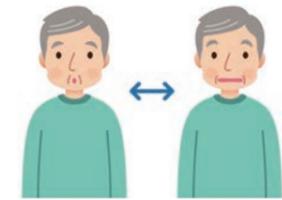
定員 40人(申込順)

申込方法 5月15日(月)～31日(水)に高齢福祉課へ窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
YouTubeで動画を見ることが出来ます。

●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よい栄養が欠かせません。



お口の機能向上に取り組んでみませんか。

日時 6月9日(金)午後1時～3時45分(午後0時45分から受付)

場所 大井総合福祉センター1階

Cコース 毎月第2・4土曜日

Dコース 毎月第1・3土曜日

いずれも時間は午前10時～11時

参加費 フラダンス、シニア体操各コースいずれも年額3000円

申込方法 5月6日(土)から大井総合福祉センター1階事務室窓口で申し込む(電話不可)

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。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

ふじみんぴんしゃんホール

内容 講話(お口の機能チェック、ふじみんぴんしゃん体操、食事の量とバランスなど)

講師 歯科衛生士、管理栄養士

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 20人(申込順)

申込方法 5月15日(月)～6月6日(火)に高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)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」(要予約)

認知症は、早期の段階での対応が重要です。認知症に関して相談したいことがありましたらぜひご利用ください。

日時 6月9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 5月24日(水)までに電話(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。

●看護師講話「熱中症について」

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切りましょう。

日時 ①5月11日(木)午前10時30分～11時30分
②13日(土)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 市内在住で65歳以上の人

定員 50人(先着順)

持ち物 介護予防センター利用登録証
※当日、直接会場にお越しください。

介護サービスの紹介 パート6

介護保険で使えるサービスを順次紹介いたします。

居宅サービス③

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。

●通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、食事・入浴・排泄介助などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。利用者が居宅において自立した日常生活を営むことができるよう、生活機能の維持又は向上を目指し、必要な日常生活上の世話および機能訓練を行います。

☎ 高齢福祉課
(TEL049・262・9037)



申請方法 担当のケアマネジャーなどに相談の上、高齢福祉課か障がい福祉課に申請書(高齢福祉課と市ホームページで配布)と意見書、添付書類を提出する
※決定後、要件に該当しなくなるまで、継続して回収を行います。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。