



**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。

●**ぴんしゃんサポーター(介護予防サポーター)養成講座**

ふじみんぴんしゃん体操をはじめ、介護予防について学び、講座修了後、地域でふじみんぴんしゃん体操などを広めるぴんしゃんサポーターを養成するための講座です。

**日時** 10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)、11月2日(木)・9日(木) 午後1時30分～4時30分(1時10分)

**高齢福祉課**  
TEL 049・262・9038

●**認知症サポーター医による「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** 10月13日(金) 午後3時～4時30分

**場所** 市役所本庁舎A201会議室  
**定員** 3人(申込順)

**申込方法** 9月27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

分から受付)

**場所** 介護予防センター1階  
**介護予防ホール**

**対象** ふじみんぴんしゃん体操など介護予防の取り組みを地域に広める意欲を持っていて、6日間全て参加でき、医師から運動制限を受けていない人

※平成29年度以降にこの講座を受講したことのある人は受講できません。※一日でも欠席するとぴんしゃんサポーターとして登録できません。

**定員** 20人(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法** 9月14日(木)までに介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

●**歌声広場**

発声練習後、いろいろな歌を先生の伴奏に合わせて一緒に



歌います(場合によっては歌なしでハミングの場合があります)。

**日時** 9月14日(木)

①午前9時30分～10時30分  
②午前10時45分～11時45分

※①②とも内容は同じです。

**場所** 介護予防センター1階

を伺うことがあります。

●**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、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る体操です。初めての人にも分かりやすく、体操のやり方を伝えます。

**日時** 9月26日(火)

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

**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、高

介護予防ホール

**定員** 各40人(申込順)  
**持ち物** 介護予防センターの利用登録証、飲み物

**申込方法** 9月7日(木)から介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

**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。

●**InBody測定会(体成分測定会)**

体成分分析装置「InBody」インボディ」を使うと、体脂肪率・体水分量・基礎代謝量・骨格筋量などが分かります。簡単に結果が出ますので、気軽に参加してください。

**日時** 9月29日(金)

①午前10時～11時30分  
②午後1時30分～3時

**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歳以上の人

**定員** 各40人(先着順)

●**敬老感謝祭**

敬老の日に合わせて、バザーや発表会などいろいろな催し物を企画しています。ご近所お誘い合わせのうえ、お越しください。

※詳しくはお問い合わせください。

**日時** 9月16日(土)

午前9時～午後5時

**場所** 大井総合福祉センター

ふじみんぴんしゃんホール(1階)

お問い合わせは老人福祉センター(2階)

**対象** 市内在住の60歳以上の人

●**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** 9月19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** 9月5日(火)から大井総合福祉センター窓口か電話(TEL049・266・1111)で申し込む

**持ち物** 室内用の靴、タオル、飲み物  
**申込方法** 9月11日(月)午前10時～18日(祝)午後8時に、上野台体育館に電話(TEL049・263・8998)で申し込む  
※抽選結果は19日(火)以降に電話で連絡します。

**東入間警察署**

TEL 049・269・0110

●**第31回高齢者の安全運転泣き笑い**

東入間交通安全推進事業所協会と東入間警察署が主催し、JAいるま野東部年金友の会が共催して行います。

**日時** 9月17日(日)

午前8時45分～午後0時15分

**場所** セイコーモーターズスクール

**内容** 体験型実車走行、教習所教官を交えてのディスカッションなどを交えてのディスカッションなど

**対象** 東入間警察署管内在住で普通免許を所持している65歳以上の人

**定員** 90人(申込順)

**申込方法** 9月4日(月)から東入間警察署交通課(TEL049・269・0110)に電話で申し込む(土・

日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

## 協力事業者を募集 高齢者見守りネットワーク

「近所の人を最近見かけない」、「ポストに郵便物や新聞がたまっている」といった連絡が、市に多く寄せられるようになりました。ひとりで住んでいる人も増えており、安心して暮らすためには地域の目が不可欠です。

不安に思った際には、高齢者あんしん相談センター、高齢福祉課または東入間警察署までご相談ください。

市では高齢者の見守り、声かけなどを行う高齢者見守りネットワーク(ふじみん見守りネット)事業を実施しています。多くの機関、事業所などの協力で、見守りの輪を広げていきたいと考えていますので、協力いただける事業所はご連絡ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 高齢福祉課 (TEL049・262・9038)



**費用** 150円(保険料)

**抽選**

**定員** 各30人(定員を超えた場合は抽選)

**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

**場所** 上野台体育館

**日時** ①10月5日(木)・12日(木)・19日(木) ②10月9日(祝)・16日(月)・23日(月)

**時間** ①②とも午前9時30分～11時30分

**文化・スポーツ振興課**

TEL 049・220・2090

●**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。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※YouTubeで動画を見ることもできます。

