



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。

●医師による介護予防のためのミニ講座「健康寿命延伸は高血圧管理から」

日本人の予後にもっとも関連する「高血圧」という病気をまず知って頂き、日常でできることを中心に分かりやすく解説します。

日時 12月18日(月)午後1時30分～2時30分(1時10分から受付)

場所 介護予防センター1階
介護予防ホール

持ち物 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 50人(申込順)

講師 叶澤孝一さん(叶澤メディアカ
ルクリニック院長)

申込方法 12月11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

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。

●筋力かるやか教室

軽運動を取り入れた、転倒予防教室です。

日時 12月15日(金)・22日(金)、1月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)(全6回)

いずれも午後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 市内在住で全日程参加できる60歳以上の人

定員 25人(申込順)

申込方法 12月5日(火)から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む(電話不可)

●健康マージャン教室

脳トレに最適な教室です。

日時 12月12日(火)・19日(火)、1月9日(火)・23日(火)、2月13日(火)・27日(火)



介護サービスの紹介 パート⑧

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⑤ 居宅サービスとは、自宅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。

●短期入所生活介護

(ショートステイ)

入所施設やショートステイ専門の施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

※短期入所生活介護(ショートステイ)の連続利用日数は30日まで。

問 高齢福祉課
TEL 049・262・9037

日時、3月12日(火)(全7回)

いずれも午前10時～正午(9時40分から受付)

場所 大井総合福祉センター4階
多目的ホール

対象 市内在住で全日程参加できる60歳以上の初心者

定員 30人(申込順)

費用 1000円

申込方法 12月5日(火)から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む(電話不可)