



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。

●健康相談

整形外科医による健康相談です。

日時 1月17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

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。

●**歯科医師による介護予防のためのミニ講座「いつまでもしっかりと噛んで食べられるためには」**

お口の中のささいな衰えが影響し、しっかりと噛めなくなることがあります。しっかりと噛むことの健康への良い影響や対策を学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時 2月6日(月)

午後1時30分～2時10分

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

定員 35人(申込順)

講師 南彦人さん(医療法人焔雄会)

担当医 ふちおか整形外科

対象 市内在住の60歳以上

定員 5人(申込順)

申込方法 1月5日(休)から大井総合福祉センター窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●**認知症サポート医による「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 2月10日(金)

午後3時～4時30分

場所 大井総合福祉センター3階

会議室

定員 3人(申込順)

申込方法 1月5日(休)～2月1日(休)

に高齢福祉課窓口か電話(TEL)049・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。



あけのほしデンタルクリニック

理事長

申込方法 1月24日(火)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270で申し込む



●**医師による介護予防のためのミニ講座「糖尿病はなぜ治療しないといけないのか」**

糖尿病の基本・症状・合併症・治療などを分かりやすくお話しします。※昨年10月26日に保健センターで開催した内容と同じです。

日時 1月25日(水)

午後2時～2時40分

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

定員 35人(申込順)



専門家たちがあなたをサポート!

短期集中 生活機能改善 プログラム (通所型サービスC)

生活・運動・栄養面を、3カ月間(週1回・全12回)で集中改善するプログラムに挑戦しませんか。理学療法士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門家が、あなたに合った計画を作り、一緒に取り組みます。
場所 介護予防センター(送迎あり(1回100円))

対象 要支援1・2か65歳以上で、体力や健康管理の維持・改善が必要な人
申込方法 お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターに電話で申し込む
申 高齢者あんしん相談センター
ふくおか(TEL)049・261・1126、福岡1・1・1)
かすみがおか(TEL)049・264・7620、霞ヶ丘1・5・1)
つるがまい(TEL)049・256・6061、亀久保1811・6)
おおい(TEL)049・261・3021、大井621・1)



はつらつ健康チェック調査票

本年度70～85歳になる人へ、調査結果を送付しました。「アドバイスコメント」を読んでいただき、生活に役立ててください。
生活でお困りのことがあれば、高齢者あんしん相談センター(左記)にご相談ください。
送付対象 昭和12年4月2日～
昭和28年4月1日に生まれた人

介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の人が、市内の介護福祉施設などでボランティア活動に参加した場合、活動実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5,000円)に交換できる制度です。
登録希望者は、説明会に必ず参加してください。登録後、年1回は研修に参加する必要があります。
5人以上のグループ、団体には出張による説明会を行います。事前に電話で申し込んでください。

●**介護支援ボランティア説明会**
日時 1月11日(休)、2月9日(休)、3月8日(休)
時間はいずれも午後2時から(各回の内容は同じ)
場所 大井総合福祉センター3階会議室1
持ち物 認め印、介護保険被保険者証
申込方法 電話で申し込む
申 市社会福祉協議会(TEL)049・266・1981)

講師 黒田直孝さん(上福岡くろだ内科クリニック院長)

申込方法 1月12日(休)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270で申し込む

●ウォーキングアプリ「うごくま」実証実験の報告会

令和4年6月から実施したウォーキングアプリ「うごくま」実証実験の分析結果を報告します。山田美さん(筑波大学教授)による登壇・講評も予定しています。
日時 1月30日(月)午後1時30分～3時

時(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)

対象 市内在住で65歳以上の

定員 70人(申込順)

持ち物 スマートフォン

申込方法 1月17日(火)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270で申し込む



▲うごくま