

### 陀 ふじみん元気・健康ポイント対象事業



健康運動指導士とスポーツ推進委員の指導により、体力測定やリ ズム体操、筋力トレーニング、軽スポーツなどを行います。

**日時** ①月曜日コース=3月11日・18日・25日 ②木曜日コース=3月7日・14日・21日 ※時間はいずれも午前9時30分~11時30分

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 各コース30人(抽選)

150円 (保険料)

**持ち物** 室内履き、飲み物、マスク、タオル

049・263・8988) で申し込む

※抽選結果は電話で連絡します。

将来における不安や困りごとの相談 成年後見制度や福祉サービスなど 行政書士・社会福祉士無料相談会

成年後見センター

049.264.9440

場 所 庁舎 3月2日出午後1時·

申込方法 申し込む(事前予約制) (肌049・265・3606)で

2月26日別までに電話

## 介護サービスの紹介パート10

介護保険で使えるサービスを順次紹介しています。利用には介護認定を受 ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

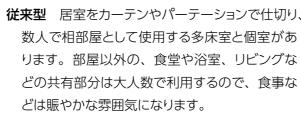
### 施設サービス①

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施 設サービス」といいます。今回は、介護老人福祉 施設について紹介します。

### ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症などで、常に介護が必要で自 宅での生活が難しい人のための施設です。入浴、 排泄、食事等の介護、その他日常生活の世話およ び健康管理などを受けられます。居室タイプは、 「従来型」と「ユニット型」があります。

※介護老人福祉施設へ新規に入所できるのは原則 として要介護3以上の人です。



**ユニット型** 「ユニット」と呼ばれる10人程度の少人 数単位で介護をします。入居者は個室(準個室) と、個室を出てすぐにあるリビングスペースで、 同じユニットの利用者と食事やイベントを楽しむ など、少人数でアットホームな雰囲気の中で過 すことができます。

### **間** 高齢福祉課

 $(\mathbf{TEL})049 \cdot 262 \cdot 9037, \mathbf{FAX})049 \cdot 261 \cdot 7621)$ 

049.265.3606

に個別に応じます。

社会福祉協議会(市役所第3 (秘密は厳守)

# 直接会場にお越しください

申込方法 2月6日巛から鶴ケ岡コ

市に住民登録が 以上市内に住み、 で引き続き2年 ※3月1日時点

ミュニティセンター窓口か電話で

申し込む(月曜日を除く)







# FAX 049.264.727 049.264.7270

■新規に介護予防センターの利用登 場合は、事前にご連絡ください 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

体力測定会 康保険証など)をお持ちください。 録をする人は、本人確認書類(健

日時

2月16日金、3月1日金

29 日 金

教室です。

●健脚いきいき教室

軽運動を取り入れた腰・膝痛予防

歩行能力などを測定します。 活習慣を見直すきっかけとして参加 してみませんか。握力やバランス力、 これからの健康や体力づくり、 生

場 所

大井総合福祉センター

階

午後2時~3時3分 日金・15日金・22日金・

**日時** 2月2日原 介護予防ホール 午前10時30分~11時30分 各10人(先着順) 介護予防センター

対象 市内在住の67以上で6日間 ふじみんぴんしゃんホ とも参加できる人 25人(申込順)

場所

午後1時30分~2時30分

3月9日出・16日出・

23日(出)

金額

50,000円

キングを学びます。

体を軽く曲げ伸ばし、効果の出る

軽やかウォーキング

シニア女性の軽体操と

対象者の生年月日

昭和21年10月1日~

昭和10年10月1日~

大正13年10月1日~

大正14年3月31日生

7,000円 昭和22年3月31日生

20,000円 昭和11年3月31日生

まれ

まれ

まれ

ア岡コミュニティセンタ

通知を郵送します。

対象・金額

左表のとおり

呈します。対象者には、

3月上旬に

寿をお祝いし、敬老祝金を3月に贈

喜寿・米寿・白寿を迎えた人の長

敬老祝金のご案内

霞ケ丘1・5・

FAX 049.261.7621 TEL 049.262.9038

TEL 049.278.1

1 2 2

FAX 049.293.4966

ボランティア)

太田織江さん(生きがい学習 鶴ケ岡コミュニティセンター

対象

喜寿

(満77歳)

(満88歳)

白寿

(満99歳)

持ち物

の利用登

録証、

飲み物、筆記用具 介護予防センター

25人(申込順)

65歳以上の女性



# ■初めて利用する人は、 保険証など)をお持ちください 大井中央2・2・ が必要です。本人確認書類 (健康 FAX

利用者登録

049.266.1

049.266.1 2