



鶴ヶ岡ミニコミュニティセンター

TEL 049・278・1122
FAX 049・293・4966

●シニア女性の軽体操と軽やかウォーキング

体を軽く曲げ伸ばし、効果の出るウォーキングを学びます。

日時 3月9日(土)・16日(土)・23日(土)
午後1時30分～2時30分

場所 鶴ヶ岡ミニコミュニティセンター
講師 太田織江さん(生きがい学習ボランティア)

対象 65歳以上の女性

定員 25人(申込順)

参加費 500円

申込方法 2月6日(火)から鶴ヶ岡ミニコ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)

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●敬老祝金のご案内

喜寿・米寿・白寿を迎えた人の長寿をお祝いし、敬老祝金を3月に贈呈します。対象者には、3月上旬に通知を郵送します。

対象・金額 左表のとおり

対象	金額	対象者の生年月日
喜寿(満77歳)	7,000円	昭和21年10月1日～昭和22年3月31日生まれ
米寿(満88歳)	20,000円	昭和10年10月1日～昭和11年3月31日生まれ
白寿(満99歳)	50,000円	大正13年10月1日～大正14年3月31日生まれ

※3月1日時点で引き続き2年以上市内に住み、市に住民登録がある人。



介護予防センター

TEL 049・264・7270
FAX 049・264・7271

■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。

●体力測定会

これからの健康や体力づくり、生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、歩行能力などを測定します。

日時 2月26日(月)
午前10時30分～11時30分

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

定員 各10人(先着順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

※当日、直接会場にお越しください。



大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111
FAX 049・266・1112

■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。

●健脚いきいき教室

軽運動を取り入れた腰・膝痛予防教室です。

日時 2月16日(金)、3月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

午後2時～3時30分

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才以上で6日間とも参加できる人

定員 25人(申込順)

申込方法 2月5日(月)から大井総合福祉センター窓口で申し込む



社会福祉協議会

TEL 049・265・3606
FAX 049・264・9440

●成年後見センター

行政書士・社会福祉士無料相談会

成年後見制度や福祉サービスなど、将来における不安や困りごとの相談

に個別に応じます。(秘密は厳守)

日時 3月2日(土)午後1時～4時

場所 社会福祉協議会(市役所第3庁舎)

申込方法 2月26日(月)までに電話

(TEL)049・265・3606で

申し込む(事前予約制)

ふじみん元気・健康ポイント対象事業

シニア元気塾

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)

費用 150円(保険料)

持ち物 室内履き、飲み物、マスク、タオル

申込方法 2月11日(祝)午前10時～2月18日(日)午後8時に電話(TEL)049・263・8988)で申し込む

※抽選結果は電話で連絡します。

☑ 上野台体育館 (TEL)049・263・8988)

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。

従来型 居室をカーテンやパーテーションで仕切り、数人で相部屋として使用する多床室と個室があります。部屋以外の、食堂や浴室、リビングなどの共有部分は大人数で利用するので、食事などは賑やかな雰囲気になります。

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ごすことができます。

☎ 高齢福祉課

(TEL)049・262・9037、(FAX)049・261・7621)