



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。

●健康マージャン教室

脳トレに最適な教室です。

日時 12月10日（火）・24日（火）、1月14日（火）・28日（火）、2月4日（火）・25日（火）、3月11日（火）・25日（火）（全8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

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●あなたの地域に専門職を派遣

自治組織やいきいきクラブ（老人クラブ）など、地域の集まりで健康講座を行ってみませんか。地域で健康講座（1～2時間）を実施するための専門職を派遣します。

内容（講師） ふじみんぴんしゃん体操（理学療法士）、バランスの良い食事（管理栄養士）、義歯のお手入れ、むせ・飲み込み（歯科衛生士）
申込方法 高齢福祉課窓口か電話（TEL 049・262・9038）で申し込む

●通所型サービス・活動C

加齢などで低下した体力や歩行機能を向上させる方法のほか、食事の改善などを医療専門職から学び、習得します。



期間 2月25日（火）～6月

定員 30人（申込順）
費用 1000円

申込方法 12月5日（木）から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む

●介護予防センター 出前講座

健康体操・ストレッチで元気になるましょう！

日時 12月9日（月）

午後1時30分～2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歳以上の人

定員 30人（申込順）

申込方法 12月5日（木）から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む



●筋活からや教室

軽運動を取り入れた、転倒予防教室です。

（概ね週1回、計13回）

場所 介護予防センター（片道100円の送迎あり）

対象 要支援1・2で自主的にプログラムに取り組むことができる人（デイサービスなどの利用者を除く）
※要介護認定を受けていなくても利用できる場合があります。

定員 5人（申込順）

申込方法 1月10日（金）までに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

かすみがおか

TEL 049・264・7620

つるがまい

TEL 049・256・6061

おおい

TEL 049・261・3021



予防接種を希望する場合にはお早めに

☎ 保健センター（TEL 049・264・8292）

主に65歳以上の人を対象に、10月1日から「高齢者インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の予防接種を個別医療機関などで実施しています。

予防接種で免疫ができるまでには1～2週間程度かかること、年末年始はさまざまな感染症が流行することから、接種を希望する場合には早めにご検討ください。

なお、それぞれの予防接種を受けられる期間は下記のとおりです。

●高齢者インフルエンザ予防接種

期限 来年1月31日（金）

●新型コロナウイルス感染症予防接種

期限 来年3月31日（月）

ただし、新型コロナウイルス感染症予防接種をふじみ野市・富士見市・三芳町以外の県内実施医療機関で接種をする場合には、来年1月31日（金）までに接種をする必要があります。

来年2月1日以降に接種をする場合には、接種前に手続きが必要です。保健センターまでお問い合わせください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



日時 12月13日（金）・20日（金）・27日（金）、1月10日（金）・17日（金）・24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（木）から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む

介護予防センター



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。

●脳神経外科専門医による「ミニ講座」いろいろな頭痛

さまざまな頭痛の種類とその特徴を解説します。

頭痛を大きく分類すると一次性頭痛と二次性頭痛に分けられます。

対処法や予防法、日常生活における注意点を紹介します。

日時 12月19日（木）

午後1時30分～2時30分

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

講師 中谷幸太郎さん（なかや頭痛脳神経クリニック院長）

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 50人（申込順）

持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

申込方法 12月9日（月）から介護予防センター窓口か電話（TEL 049・264・7270）で申し込む

