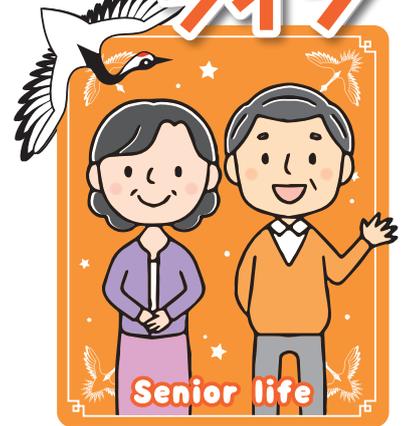


# シニアライフ



## 高齢福祉課

TEL 049・262・9038  
FAX 049・261・7621

### ●オーラルフレイルを知っていますか

オーラルフレイルとはお口のフレイル(虚弱)という意味で、心身機能の低下にもつながると考えられています。しっかりオーラルフレイルについて学んでみませんか。

**日時** 2月21日(金)午前11時～正午  
(10時30分開場)

**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60歳以上の人

**定員** 40人(申込順)

**申込方法** 2月5日(水)から大井総合

福祉センター事務室か電話(TEL)049・266・1111)で申し

込む

### ●敬老祝い金のご案内

喜寿・米寿・白寿を迎えた人の長寿をお祝いし、敬老祝金を贈呈(口座振込)します。対象者には、2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22年10月1日～ 昭和23年3月31日生 まれ
米寿 (満88歳)	20,000円	昭和11年10月1日～ 昭和12年3月31日生 まれ
白寿 (満99歳)	50,000円	大正14年10月1日～ 大正15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

### 文化・スポーツ振興課

TEL 049・220・2090  
FAX 049・269・4774

### ●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るリズム体操や筋力トレーニング、軽スポーツ、ノルディックウォークなどを行います。

**日時** 3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)午後1時30分～3時30分

**場所** 大井総合福祉センター  
多目的ホール

**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** 30人(申込順)

**費用** 200円(保険料)

**持ち物** 室内用の靴、飲み物、タオル

**申込方法** 2月5日(水)午前10時から上野台体育館に電話(TEL)049・263・8988)で申し込む

### 保健センター

TEL 049・262・9040  
FAX 049・264・8284

### ●結核検診

結核検診を受ける機会がなかった人はこの機会に受診しましょう。



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**実施期間** 2月1日(土)～28日(金)

**実施対象** 市内在住で、次の全てに該当する人

- ①令和7年3月31日時点で65歳以上
- ②令和6年度中に市の肺がん検診を受診していない

### 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(マイナンバーカードなど)をお持ちください。

### ●ワクワクウキウキセンター祭り

自分に合ったセルフケア方法を見つけよう

介護予防をテーマにしたお祭りを開催します。家族や友人と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

**日時** 2月15日(土)

午前9時10分～午後4時

**場所** 介護予防センター

**内容** 介護予防の運動、ベジチェック、トルト(歩行分析)、ライブキッチン、スローエアロビック発表会など

**対象** 市内在住の人

**持ち物** 介護予防センターの利用登録証(お持ちの人)、飲み物