

シニアライフ



高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●介護支援ボランティア事業

65歳以上の人が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、実績に応じて付与されるポイントを奨励金(年間上限5千円)に交換できる事業です。参加希望者は、説明会に必ず参加してください。登録後、年1回程度開催される研修に参加する必要があります。

●介護支援ボランティア説明会

日時 4月4日(金)、5月8日(木)、6月4日(水)午後2時～3時(各回の内容は同じ)

場所 市役所第3庁舎2階

C201会議室

持ち物 介護保険被保険者証

申込方法 市社会福祉協議会に電話

(TEL 049・264・7212)で

申し込む

※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。(要事前予約)

上野台体育館

TEL 049・263・8988

●ライフ塾

介護予防のための筋力トレーニングやストレッチをします。

日時 毎週木曜日(5週目除く)

午前9時30分～10時30分

場所 上野台体育館トレーニング室

定員 10人(申込順)

費用 1回500円

申込方法 上野台体育館に電話(TEL

049・263・8988)で申し込む

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(マイナンバーカードなど)をお持ちください。

●フラダンス教室・シニア体操教室

生徒募集(令和7年度)

日程・内容 フラダンスⅡ第1・3

火曜日(4月15日(火)開始)

シニア体操Ⅱ第2・4水曜日(4月

23日(水)開始)

時間 午前10時～11時

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

定員 若干名

費用 年額3000円(各教室)

申込方法 4月5日(土)から大井総合

福祉センター

窓口で申し込む

む



●脳活リフレッシュ教室(認知症予防)

日時 4月18日(金)・25日(金)、5月2

日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)

午後2時～3時30分(1時40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 全日程参加できる市内在住で

60歳以上の人

定員 25人(申込順)

申込方法 4月5日(土)から大井総合

福祉センター窓口で申し込む

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。

●体力測定会

健康・体力づくり、生活習慣を見直すきっかけづくりをしてみませんか。握力、片足立ちバランス力、歩行能力などを測定します。

日時 4月14日(月)・28日(月)

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

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 各10人(先着順)

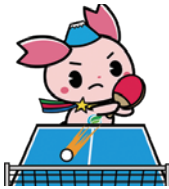
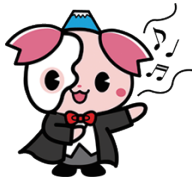
持ち物 介護予防センターの利用登録証、動きやすい服装、タオル、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。

ふじみ野市 昭和100年大学 受講生募集

高齢者が学び、いつまでも元気に社会参加し、豊かな人生を送っていただくための大学です。
内容など 下表のとおり（開催日や場所、内容は変更になる場合があります）



学部	くらしの生活学部		元気健康学部				くらしの中の芸術学部			
学科	教養学科		健康のための 体育学科		健康のための 声楽学科		陶芸学科		美術学科	
曜日・ 時間	木曜日 午後1時30分～3時		金曜日 午前10時～11時30分		火曜日 午後2時～3時30分		水曜日 午前10時～正午			
場所	上福岡西公民館		上野台体育館		上福岡西公民館		上福岡西公民館			
定員	50人（抽選）		各40人（抽選）				各16人（抽選）			
日程と内容	5月22日(木) 開校式									
	6月5日	腸活	6月6日	ボッチャ	6月10日	立ち姿勢と呼吸法i	5月28日	陶芸の 実演 と講座	6月4日	木炭で デッサン しよう (基本)
	7月3日	ゲートキーパー 講座	6月20日	卓球	6月24日	立ち姿勢と呼吸法ii	6月11日		6月18日	
	8月7日	防災関係	7月4日		7月8日	歌うための 身体の使い方	6月25日		7月2日	
	9月4日	笑って元気 になろう(落語)	10月10日	スマイル ボウリング	7月22日	表情筋 エクササイズ	7月9日		7月16日	油彩で 描こう (基本)
	12月	特別講座	10月24日		8月26日	コンサートに向 けて Lesson1	7月23日		7月30日	
	1月		11月7日	ヨーガ	9月9日	コンサートに向 けて Lesson2	8月6日		8月20日	
	※特別講座は内容など が決まり次第、別途お 知らせします		11月21日	ぴんしゃん 体操	9月16日	コンサート (成果発表会)	8月27日	9月3日		
							9月17日 (午後)	作品展 示準備	9月17日	
							9月18日 ～21日	展示会	未定	展示会
2月5日(木) 合同、公開講座（内容と時間は未定です）										

対象 市内在住・在勤の60歳以上の人

申込方法 4月3日(木)～15日(火)午前9時～午後5時（7日(月)・14日(月)を除く）に、申請書（窓口か市ホームページで配布）を上福岡西公民館窓口か郵送で提出する

※複数の学科に申込可、年度途中の入校は不可。

※4月下旬に入学許可書を発送。

※受講内容により教材費がかかる場合あり。

☎ 上福岡西公民館（〒356・0004上福岡5・2・12、TEL049・266・9501、FAX 049・266・9502）



ぴんしゃんサポーター(介護予防サポーター)養成講座

介護予防を学び、地域で「ふじみんぴんしゃん体操」などを広める人を養成します。

日時 5月22日(木)・29日(木)、6月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午後1時30分～4時30分(1時10分から受付)

場所 介護予防センター介護予防ホール(霞ヶ丘1・5・1)

対象 次の全てに該当する人

①6日間全て参加できる(欠席日があるとぴんしゃんサ

ポーターとして登録ができません)

②平成30年度以降受講していない

③医師から運動制限を受けていない

定員 20人(抽選)

申込方法 5月2日(金)までに介護予防センター窓口か電話で申し込む

☎ 介護予防センター（TEL049・264・7270）



購入前に申請が必要です

振り込め詐欺等対策電話機などの購入費を補助します

世間を騒がせている「振り込め詐欺」は、いまだに被害が無くなりません。「自分だけは大丈夫」「うちの親が引っかかるわけない」などと思っていませんか。相手は、すぐ腕の詐欺師です。電話に出てしまったら、だまされてしまうと考えてください。

振り込め詐欺等対策電話機は、電話がかかってくると、呼出音を鳴らす前に相手に対して警告し、電話を取ると自動的に録音を始めます。犯人はこれを嫌がり、電話を切ってしまいます。被害に遭う前に、電話機を替えませんか。今なら市の補助制度を利用できます。

補助金額 購入金額（消費税を含む）の2分の1

※上限5,000円（100円未満切り捨て）。

募集件数 約150世帯（申込順）

対象者 市内在住で65歳以上の人（1世帯1回限り）

対象機種 呼出音が鳴る前に通話内容を録音すること、相手に伝え、自動的に会話を録音することができる、次のいずれかの機種

- ①自動応答・録音機能を内蔵する固定電話
- ②固定電話に接続する自動応答・録音機能のある装置

申請方法 交付申請書と添付資料（見積書の写しなど）を窓口か郵送で提出する

※市の交付決定を受ける前に購入した場合は、補助が受けられません。

申請書配布場所 危機管理防災課（市役所本庁舎3階）、大井総合支所市民総合窓口課、出張所、各販売協力店舗、市ホームページ

☎ 危機管理防災課（〒356・8501 福岡1・1・1、TEL049・262・9052、FAX 049・257・6061）



販売協賛店（五十音順）

店名	所在地	電話番号
アライ電器	亀久保4・9・33	049・263・0919
イオン大井店	ふじみ野1・2・1	049・261・3101
ケースデンキ ふじみ野店	大井中央 2・20・1	049・257・5620
(有)コウゴ電器	清見4・1・19	049・264・7707
コジマ×ビックカメラ イオンタウン ふじみ野店	福岡2・1・6 2階	049・267・7511
(有)島田電気商会	苗間595	049・261・5668
タチバナ電器商会	西2・1・1	049・261・3248
ツチャ電器	上福岡2・6・3	049・262・5048
電化百貨 RED BOX	上福岡1・9・28	049・261・0437
(有)富士電化サービス	上ノ原2・6・3	049・264・7337
(株)ヤマダ電機テック ランド ふじみ野店	西鶴ヶ岡 2・3・1	049・293・1141

