

シニアライフ



高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」(要予約)

認知症は、早期段階での対応が重要です。ぜひご相談ください。

日時 6月13日(金)午後3時～4時30分
場所 市役所本庁舎3階A301会議室

定員 3人(申込順)

申込方法 6月4日(水)までに高齢福祉課に電話(TEL)049・262・9038で申し込む

※申し込み後、担当の高齢者あんしん相談センター職員が訪問してお話を伺うことがあります。

●口腔改善教室

健康の維持・増進にはお口の健康

やバランスのよい栄養が欠かせません。お口の機能向上に取り組んでみませんか。

日時 6月11日(水)午後1時30分～3時30分(1時受付)

場所 イオンタウンホール(イオンタウンふじみ野2階)

内容 講話(お口の機能チェック、ふじみんお口ぴんしゃん体操)

講師 歯科衛生士

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 20人(申込順)

申込方法 5月7日(水)から高齢福祉課窓口か電話(TEL)049・262・9038で申し込む

保険・年金課

TEL 049・262・9042
FAX 049・261・9202

●本気で考える健康プログラム

一年を通じて健康に関して学べる「ふじみ野健康カレッジ」を開校します。始めに体組成・体力測定を行い、その後運動や栄養、口腔に関する講座をご自身で選んで学んでいきます。まず、自身の現状を知るために測定会にお越しください。

日時 ①6月2日(月)②6日(金)

午後2時～4時

場所 ①保健センター

②大井総合支所2階ゆめぼると

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 各20人(申込順)

申込方法 5月15日(木)～26日(月)に保険・年金課窓口か電話(TEL)049・262・9042で申し込む

社会福祉協議会

TEL 049・265・3606
FAX 049・264・9440

●成年後見講演会「はじめの一步・終活に向けた片付けと整理収納術」

「片付け・整理収納」は終活の手段のひとつです。人生という限られた時間をどう使うか、整理収納術とあわせて人生そのものの整え方を学びませんか。

日時 6月25日(水)午後1時30分～3時

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

講師 宮崎和代さん(整理収納アドバイザー)

定員 50人(申込順)

申込方法 5月7日(水)から社会福祉協議会に電話(TEL)049・265・3606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。

●菜園ボランティア募集

センター内の畑と花壇で季節の野菜や花を育てながら、楽しく活動しています。指導者がサポートするので初心者でも安心して参加できます。土に触れ、自然を感じながら仲間と一緒に豊かな時間を過ごしませんか。

日時 毎週水曜日・金曜日

午前9時30分～10時30分

※第1火曜日は介護予防センターで打ち合わせ。

場所 介護予防センター1階

対象 市内在住で65歳以上の人

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。