

シニアライフ



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。

●ファイブ・コグ（高齢者用集団認知調査）

映像を見ながら問題を考え、認知症に関連した5つの認知機能「記憶・注意・言語・視空間・思考」を測定します。日常生活の心がけや認知機能の鍛え方などアドバイスします。

日時 ①測定テストⅡ 9月29日(月)

午後1時30分～2時30分
②結果返却Ⅱ 10月27日(月)
午後1時30分～2時15分

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
定員 20人(申込順)

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

申込方法 9月19日(金)から介護予防センター窓口か

電話(TEL)049・264・7270
049・264・7270
0)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。

●インボディ測定会(体成分測定会)

体脂肪率、体水分量、基礎代謝量、骨格筋量などを機械で測定します。

日時 9月29日(月)

①午前9時30分～11時30分
②午後1時30分～4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

対象 市内在住で60歳以上の人
定員 各50人(先着順)

※当日、直接会場にお越しください。

●敬老感謝祭

敬老の日に合わせて、バザーなどの催し物を実施します。

日時 9月13日(土)

午前9時～午後5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、

2階老人福祉センター

対象 市内在住で60歳以上の人

※当日、直接会場にお越しください。

●健康相談(整形外科)

整形外科の医師による健康相談会です。足腰の痛みなどご相談ください。

日時 9月19日(金)

午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター3階

健康相談室

対象 市内在住で60歳以上の人

担当医 清水左門さん(しみず整形外科クリニック医院長)

定員 5人(申込順)

申込方法 9月5日(金)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

文化・スポーツ振興課

TEL 049・220・2090
FAX 049・269・4774

★シニア元氣塾(ふじみん元氣・健康ポイント対象事業)

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、ストレッチ、軽スポーツなどを行います。

日時 ①10月コースⅡ 10月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

②11月コースⅡ 11月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

いずれも午前9時30分～11時30分

場所 ①上野台体育館

②旧東台小学校体育館

対象 市内在住の60歳以上で医師から運動制限を受けていない人

定員 各40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 9月8日(月)午前10時から上野台体育館に電話(TEL)049・263・8988で申し込む

263・8988で申し込む

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●栄養改善教室

普段の食事で取るべきタンパク質の重要性や骨粗鬆症予防のポイントについて学びましょう。

日時 9月10日(水)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

内容 管理栄養士による講話

場所 保健センター1階健診室

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 30人(申込順)

申込方法 高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

●口腔改善教室

全身の健康維持・増進にはお口の健康が重要です。お口の機能チェックやお口体操について学びましょう。

日時 9月11日(木)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

内容 歯科衛生士による講話

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 30人(申込順)

申込方法 高齢福祉課窓口か電話

(TEL049・262・9038)で申し込む

●リハビリ専門職による運動教室

「肩こり〜こりにくい体づくり〜」

生活の中でできる体操や運動について、実技も交えながら講義します。

日時 9月17日(水)午後1時30分～3時(1時15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 市内在住の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

※初回受講者優先となります。

定員 10人(申込順)

申込方法 9月5日(金)から高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」

認知症は、早期段階での対応が重要です。認知症に関して相談したいことがありますしたら、ご利用ください。

日時 10月10日(金)午後3時～4時30分

場所 介護予防センター2階

交流活動室

定員 3人(申込順)

申込方法 10月1日(水)までに電話

オレンジフェスティバル

9月の世界アルツハイマー月間に合わせて開催します。認知症サポーター養成講座や介護美容体験などを行います。

日程 9月27日(土)

場所 介護予防センター

内容・時間

- ①認知症パネル展＝午前9時～午後4時
- ②ケアビューティストによる介護美容(手や爪のケア体験)＝午前10時～正午(1人あたり20分程度)
- ③認知症サポーター養成講座＝午後1時30分～2時30分
- ④大井チンドン一座＝午前10時30分～11時30分
- ⑤キッチンカー(おからドーナツ、クレープ)＝午前9時～午後4時

※そのほか多数のイベントを実施予定です。

対象 ②市内在住で65歳以上の人③市内在住の人

定員 ②8人(申込順)③25人(申込順)

申込方法 ②③9月12日(金)から介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

問 高齢福祉課(TEL049・262・9038)

介護予防普及啓発講座

転ばない毎日のために～いま知っておきたい転倒予防の最前線～

転倒予防について最新の研究結果を交えて、今から実践できる健康習慣や日々の生活のコツについて学べる講座です。

日時 10月9日(木)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

場所 市民交流プラザ2階多目的ホール(フクトピア内)

講師 山田実さん(筑波大学教授)

対象 市内在住で60歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族含む)

定員 80人(申込順)

申込方法 9月5日(金)から高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

問 高齢福祉課(TEL049・262・9038)



高齢者の予防接種

予防接種法に基づく定期予防接種として季節性インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります。

対象者に個別案内の送付はありませんので、接種を希望する人は、下表をご確認ください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
期間	10月1日(水)～来年1月31日(土)	
対象	次のいずれかに該当する人 ・接種日に65歳以上 ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障がいがある(いずれも身体障害者手帳の1級程度、接種時に身体障害者手帳を持参) ※接種時に医療機関窓口でマイナ保険証(または資格確認書と住所を確認できるもの)を提示。	
接種回数	実施期間中に1回	
自己負担額 下記①②で接種する場合	1,500円	11,300円
医療機関および接種方法	①ふじみ野市、富士見市、三芳町の契約実施医療機関で接種する場合、市ホームページか4月に配布した健康カレンダーでご確認ください。予診票は、各医療機関にあるため保健センターへの事前の申請は不要です。医療機関へ相談の上、接種してください。 ②上記①以外の埼玉県内の実施医療機関で接種する場合、予診票交付のために事前申請が必要です。9月22日(月)午前9時以降に市ホームページか窓口(保健センターまたは大井総合支所市民総合窓口課)で申請を行ってください。 ③上記①②以外の医療機関で接種する場合、事前に市ホームページか保健センター窓口で申請を行ってください。(公費負担額に上限あり)。	
接種間隔	いずれも、接種間隔に制限はありません(同時接種も可能)。	



問 保健センター(TEL049・264・8292、FAX049・264・8284)

(TEL049・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。

●みんなでふじみんぴんしゃん体操

ふじみんぴんしゃん体操がどのような体操で効果があるか学びます。

参加者みんなが未経験、初心者なので、ゆっくり丁寧に自分のペースで

できる体操についてお伝えします。

日時 10月2日(木)午後1時30分～3時(1時から受付)

場所 保健センター1階健診室

対象 市内在住で60歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族含む)

定員 30人(申込順)

申込方法 9月8日(月)から高齢福祉課窓口か電話(TEL049・262・9038)で申し込む