



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。

●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 11月11日（火）

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 淵岡道行さん（ふちおか整形外科院長）

定員 5人（申込順）

申込方法 11月5日（水）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



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。

●医師による介護予防のためのミニ講座「骨粗しょう症について」

骨粗しょう症は、骨折しやすくなる病気です。専門医師から骨粗しょう症の原因などについて学び、骨を丈夫に保ち、健康を目指しましょう。

日時 11月12日（水）

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 12月12日（金）午後3時～4時30分

場所 市役所本庁舎2階A201会議室

定員 3人（申込順）

申込方法 12月3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。

●運動教室「知らないうちに進む動脈硬化・心臓を守る健康習慣」

生活の中でできる体操や運動について、実技を交えながら講義します。大井総合福祉センターの健康運動広場で利用可能なトレーニングマシンの使い方もアドバイスします。

日時 11月19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



介護のお悩みありませんか

～介護の不安・疑問・ストレス～

高齢者を介護している家族や今後介護をする可能性のある人、介護に関心のある人などを対象に市内4カ所の地域包括支援センターで定期的に「家族介護教室」「介護者サロン」を開催しています。介護の不安や悩みの軽減、正しい介護技術や知識、介護者同士の交流などのケアラー支援事業です。

介護者が要介護者と一時離れてリラックスして過ごせる居場所や時間を提供するだけでなく、介護の基礎知識やストレスコントロールについての講座、地域の企業などの協力による健康測定や介護食の試食会、同じ悩みや経験を持つ人同士の意見交換、専門職への相談会などさまざまなプログラムを行っています。開催日時などは、市報25ページでお知らせしています。お気軽にご参加ください。

問 高齢福祉課（TEL 049・262・9038）

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 矢鋪素久さん（鶴ヶ岡医院院長）

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 60人（申込順）

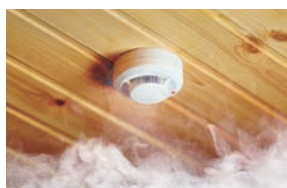
持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

申込方法 11月4日（火）から介護予防センター窓口か電話（TEL 049・264・7270）で申し込む

264・7270）で申し込む

●高齢者住宅の火災予防講座

住宅火災から命を守る10のポイントを学び、安全な環境を作りましょう。自宅の火災予防について、再確認してみませんか。



0）で申し込む

申込方法 11月17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

持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

定員 50人（申込順）

対象 市内在住の65歳以上の人

場所 介護予防センター1階

日時 11月27日（木）午前10時30分～11時30分（1時45分から受付）

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

「ふじみ野健康力レッジ」では、第2回測定会を実施します。栄養や口腔、運動について学び、6カ月経過した結果を確認しましょう。初めての人もぜひ測定会にお越しください。

日時 ①12月5日（金）②11日（木）午後2時～4時（1時45分から受付）

場所 ①大井総合支所2階ゆめぼると②保健センター（フクトピア内）

対象 市内在住で65歳以上の人

内容 体力・体組成測定

定員 各20人（申込順）

申込方法 11月6日（木）～21日（金）に保険・年金課窓口か電話（TEL 049・262・9042）で申し込む

「人生会議」始めてみませんか

●ACP普及講座「自分が望む生のかたち-人生会議-」

「もしものこと」を考えたことはありますか。万が一に備えて、前もって考え、話し合うことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。自分が望む、人生の最終段階の医療・ケアについて考えてみませんか。

日時 11月18日（火）午後1時30分～3時30分（1時10分から受付）

場所 市役所本庁舎5階A大会議室

講師 山根美江さん（東入間医師会地域医療・介護相談室コーディネーター）、廣瀬泰之さん（入間東部地区事務組合東消防署救急救命士）

対象 市内在住の人

定員 50人（申込順）

申込方法 11月5日（水）から高齢福祉課に電話（TEL 049・262・9038）で申し込む

●11月30日は「人生会議の日」

11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っています。この機会に話し合しましょう。

問 高齢福祉課（TEL 049・262・9038）