

介護予防センタ III 049·264·7270

■霞ケ丘1・5・ FAX 049.264.7271

■一般駐車場はありません。障がいな ■介護予防センターの利用登録をする は、事前にご連絡ください。 どにより駐車場の利用が必要な場合 人は、本人確認書類(マイナンバー

●歯科医師による介護予防のための ミニ講座「フードインパクション」 カードなど)をお持ちください。

のケア方法や、歯科医師による定期的 クがあります。この講座では、フード り虫歯や歯周病の悪化につながるリス パクション」を起こします。これによ べ物が挟まりやすくなる「フードイン インパクションを予防するための毎日 加齢や歯周病で歯茎が下がると、食

日時

12月13日出

説明します。 な専門的ケアの重要性をわかりやすく

対象

市内在住で65歳以上の人

分から受付)

大井総合福祉センター

日時 1月8日休

午後1時3分~2時3分

場 所 介護予防ホ 介護予防センター1階

講師 正東脩平さん(上福岡エスデン タルクリニック院長)

対 象 定員 市内在住で65歳以上の人 40人(申込順)

持ち物 証、飲み物、筆記用具 介護予防センターの利用登録

申込方法 申し込む ンター窓口か電話 (MO49・26 4・7270)で 12月15日側から介護予防セ



●「クリスマスコンサー サックスアンサンブル演奏会

お誘い合わせの上、ぜひご参加くだ

場所 午後1時30分~2時30分 介護予防ホール 介護予防センター i 階

■初めて利用する人は、利用者登録が ■大井中央2・2・1

●健康マージャン教室

日時 脳トレに最適な教室です。 3月17日以·24日以(全8回) (X) · 27日(X) 、 2月10日(X) · 24日(X) 、 12月9日(X)·23日(X)、



ふじみんぴんしゃんホール

陛

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。

いずれも午前10時~正午(9時40 1 月 13 日

持ち物 介護予防センターの利用登録 申込方法 12月5日 金から介護予防セ 証、飲み物 4・7270)で申し込む ンター窓口か電話 (MO49・26 6人(申込順)

> 費用 定員

3000円(教材費含む)

対象 市内在住で全日程参加できる60

歳以上の初心者

30人(申込順)

多目的ホール

申込方法 12月5日 金から大井総合福

祉センター1階窓口で申し込む



FAX 049.266.1112

●筋活かろやか教室

軽運動を取り入れた、転倒予防教室



日時 です。

12月12日金・19日金・26日金、

1月9日巤·16日巤·23日巤(全6回)

場 所 いずれも午後2時~3時30分(1時 40分から受付) 大井総合福祉センター

定員 25人(申込順) 歳以上の人 市内在住で全日程参加できる60

申込方法 12月5日 金から大井総合福 祉センター1階窓口で申し込む



予防接種はお早めに

動広場のマシンの使い方もアドバイス

ほか、75歳になった人、ふじみ野市に

人全員に市から調査票を送付している

3年に一度、対象となる75歳以上の

ての、実技を交えた講義です。

健康運

生活の中でできる体操や運動につい

●リハビリ専門職による運動教室

TEL 049.262.9038

049.261.7621

「転倒予防-足腰を鍛えるだけではあ

者あんしん台帳」の整備に取り組んで の連絡先などを記載する 「緊急時高齢 役立てるため、平常時の状況や緊急時 の皆さんの生活支援や緊急時の支援に

場 所

大井総合福祉センター

1 階

(1時15分から受付)

の上、返信をお願いします。

また、75歳未満の人でも希望する場

調査票が届きますので必要事項を記入 転入してきた乃歳以上の人にも、随時

12月17日欧午後1時30分~

ふじみんぴんしゃんホ-

市内在住の6歳以上で医師から

急時の備えとしてご利用ください。 合は提出することができます。ぜひ緊

> 主に65歳以上の人を対象に、10月1 日から高齢者インフルエンザと新型コ ロナウイルス感染症の予防接種を個別 医療機関などで実施しています。

> 予防接種で免疫ができるまでには1 ~2週間程度かかること、年末年始は さまざまな感染症が流行することから 接種を希望する場合には早めにご検討 ください。

> なお、高齢者インフルエンザと新型 コロナウイルス感染症の予防接種を受 けられる期間は、来年1月31日出まで です。

※詳しくは市ホームペー ジをご覧ください。



₿ 保健センター $(IEL)049 \cdot 264 \cdot 8292)$

介護サービスの紹介パート13

介護保険で使えるサービスを順次紹介しています。利用には 介護認定を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせくだ さい。

持ち物

ハンカチ、500円玉 大井総合福祉センター

申込方法

1 階

集は12月24日欧、来年最初の収集は1 あい収集を行いません。今年最後の収

窓口か電話(風049・266・1

月7日冰です。

●「緊急時高齢者あんしん台帳」

緊急時の備えをしましょう

市では、75歳以上の単身高齢者世帯

1) で申し込む

日時

12月17日冰午前10時~正午

多目的ホール

大井総合福祉センター

· 4 階

市内在住で60歳以上の人

●ふれあい収集の年末年始の収集

038)で申し込む

窓口か電話(風049・262・9

12月31日別は年末年始のため、ふれ

20人(申込順)

覚えましょう。

定員

15人(申込順)

※初回受講者優先となります。

運動制限を受けていない人

申込方法

12月5日蛍から高齢福祉課

●マジック教室

ハンカチやコインを使うマジックを

施設サービス

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と いいます。今回は、介護老人保健施設について紹介します。

●介護老人保健施設

病状が安定し、自宅に戻ることを目指すために、リハビリテ ーション、看護、介護を必要とする人が対象の施設です。医学 的な管理のもとで介護や看護、作業療法士や理学療法士による リハビリテーションや栄養管理・食事・入浴などの日常生活上 の世話が受けられます。

また、在宅復帰を目指すための施設であるため、入所は原則3 ~6カ月程度と短期間になります。

※介護老人保健施設へ入所できるのは要介護1以上の人です。

👸 高齢福祉課 $(\text{TEL})049 \cdot 262 \cdot 9037 \quad \text{FAX} \quad 049 \cdot 261 \cdot 7621)$

市報