



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。

■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。

●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」

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

な専門的ケアの重要性をわかりやすく説明します。

日時 1月8日(木)

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 正東脩平さん(上福岡エスデン

タルクリニック院長)

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 40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 12月15日(月)から介護予防セ

ンター窓口か電話(TEL049・26

4・7270)で

申し込む



●「クリスマスコンサート」

サクソファンサンブル演奏会

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時 12月13日(土)

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 市内在住で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

申込方法 12月5日(金)から介護予防セ

ンター窓口か電話(TEL049・26

4・7270)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。

●健康マージャン教室

脳トレに最適な教室です。

日時 12月9日(火)・23日(火)、1月13日

(火)・27日(火)、2月10日(火)・24日(火)、

3月17日(火)・24日(火)(全8回)

いずれも午前10時～正午(9時40

分から受付)

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

対象 市内在住で全日程参加できる60

歳以上の初心者

定員 30人(申込順)

費用 3000円(教材費含む)

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

●筋力かるやか教室

軽運動を取り入れた、転倒予防教室です。

日時 12月12日(金)・19日(金)・26日(金)、

1月9日(金)・16日(金)・23日(金)(全6回)

いずれも午後2時～3時30分(1時

40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 市内在住で全日程参加できる60歳以上の人

定員 25人(申込順)

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



●マジック教室

ハンカチやコインを使うマジックを覚えましょう。

日時 12月17日(水)午前10時～正午

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 20人(申込順)

持ち物 ハンカチ、500円玉

申込方法 大井総合福祉センター1階

窓口か電話(TEL049・266・1

111)で申し込む

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●リハビリ専門職による運動教室

「転倒予防」足腰を鍛えるだけではなく「リマゼン」

生活の中でできる体操や運動についての、実技を交えた講義です。健康運動広場のマシンの使い方もアドバイスします。

日時 12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

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。

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。

問 高齢福祉課

(TEL049・262・9037 FAX 049・261・7621)

予防接種はお早めに

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(土)まで**です。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 保健センター

(TEL049・264・8292)

