



## 文化・スポーツ振興課

TEL 049・220・2090  
FAX 049・269・4774



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 3月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)午前9時30分～11時30分

場所 上野台体育館

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 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 2月9日(月)午前10時から上

## 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

「尿もれ予防と自宅で行える自主トレーニング、骨盤底筋を鍛えて、姿勢を整え尿もれを防ぎましょう」

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。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 2月18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 15人(申込順)

申込方法 2月5日(木)から高齢福祉課

窓口か電話(TEL)049・262・9038(8)で申し込む

038)で申し込む



野台体育館に電話(TEL)049・263・8988)かウェブフォームで申し込む



## 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。

●健脚いきいき教室(腰・膝痛予防)  
腰や膝の痛み予防に効果的な軽運動をみんなで学びましょう。

日時 2月13日(金)・20日(金)・27日(金)・3月6日(金)・13日(金)・27日(金)(全6回)

いずれも午後2時～3時30分(1時40分開場)

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 2月5日

(休)から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む



## ●敬老祝金のご案内

喜寿・米寿・白寿を迎えた人の長寿をお祝いし、敬老祝金を贈呈(口座振込)します。対象者には、2月上旬に通知を郵送します。

対象・金額 左表のとおり

対象	金額	対象者の生年月日
喜寿 (満77歳)	7,000円	昭和23年10月1日～ 昭和24年3月31日生まれ
米寿 (満88歳)	20,000円	昭和12年10月1日～ 昭和13年3月31日生まれ
白寿 (満99歳)	50,000円	大正15年10月1日～ 昭和2年3月31日生まれ

※3月1日時点で引き続き2年以上市内に住み、市に住民登録がある人。

## 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。

## 介護予防フェスティバル

介護予防をテーマにしたお祭りを開催します。介護予防や健康について、楽しく学べるプログラムが満載です。家族や友人と一緒に健康づくりを楽しみながら取り組んでみませんか。皆様のご来場をお待ちしています。

日時 2月21日(土)午前9時～午後4時

場所 介護予防センター

内容 介護予防をテーマにした運動、ベジチェック(健康測定会)、トルト(歩行分析)、口腔に関するもの、キッチンカー、パン販売など

対象 市内在住の人

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

問 介護予防センター(TEL)049・264・7270

■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。

●男性もモルックで遊ぼう  
男性限定のイベントを開催します。モルックは、並んだ12本の棒を倒して点数を競うスポーツです。ルールも簡単で、気軽に楽しめます。

日時 2月6日(金)  
午前10時30分～11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 10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 介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270)で申し込む



## 結核検診を受けましょう

県内で新たに登録された結核患者のうち、65歳以上の人が6割以上を占めています。特に結核患者に占める80歳以上の人の割合は、3割以上を占めるなど、高齢になるほど結核患者の割合が増加しています。

## ●結核検診

結核の早期発見には、定期的な胸部エックス線検査の受診が有効です。結核検診を受ける機会がなかった人はこの機会に受診しましょう。

実施期間 2月1日(日)～28日(土)

実施対象 市内在住で、次の全てに該当する人

- ①令和8年3月31日時点で65歳以上(昭和36年3月31日までに生まれた人)
- ②令和7年度中に市の肺がん検診を受診していない(職場などで胸部エックス線検査を受ける機会がある人は除く)

## 申込・受診方法

- ①保健センター窓口か電話(TEL)049・264・8292)で申し込む
- ②保健センターから受診票を受け取る
- ③実施医療機関に直接検診予約する
- ④マイナ保険証、または資格確認書と住所が確認できる書類(運転免許証、住民票の写し、パスポート、各種福祉手帳など)を持参し、検診を受ける

実施医療機関 市ホームページをご覧ください。

問 保健センター(TEL)049・264・8292

