



文化・スポーツ振興課
TEL 049・220・2090
FAX 049・269・4774

**シニア元気塾(ふじみん元気・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 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
申込方法 2月9日(月)午前10時から上
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

野台体育館に電話(TEL 049・266
3・8988)かウエブ
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

**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)・20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
申込方法 2月5日
(窓口から大井総合福祉センター1階窓
口で申し込む)



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

「尿もれ予防と自宅でできる自主ト
レ・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)

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。
※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。

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・9
038)で申
し込む

■霞ヶ丘1・5・1

介護予防センター

TEL 049・264・7270
FAX 049・264・7271

■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。皆さんのご来場をお
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)

対象 市内在住で65歳以上の人

申込方法 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

定員 10人(申込順)

**■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
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。



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)

