



高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●介護支援ボランティア

登録更新・ポイントの交換手続

令和7年度中に登録(更新)した人は、2月下旬以降に社会福祉協議会が送付する通知を確認の上、指定された期間内に手続きをしてください。手続きを行わないとポイントが交換されません。※詳しくは、通知をご確認ください。

問 社会福祉協議会

TEL 049・264・7212

●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」

認知症は、早期段階での対応が重要です。認知症に関して相談したいことがありましたら、ご利用ください。

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。

●インボディ測定会(体成分測定会)

体脂肪率、体水分量、基礎代謝量、骨格筋量などを機械で測定します。簡単に結果が分かりますので、お気軽にご参加ください。

日時 3月28日(土)

- ①午前9時30分～11時30分
- ②午後1時30分～4時

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60歳以上の人

定員 各50人

※当日、直接会場にお越しください。



日時 4月10日(金)午後3時～4時30分
場所 介護予防センター2階
交流活動室
定員 3人(申込順)

申込方法 4月1日(水)までに電話(TEL)049・262・9038(8)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。

●リハビリ専門職による運動教室

「転倒防止と自宅でできる自主トレ・バランスに必要な体幹と足を鍛えて、転ばない体づくり」

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。

日時 3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 10人(申込順)

申込方法 3月5日(水)から高齢福祉課

窓口か電話(TEL)049・262・9038(8)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。

●筋力向上トレーニング教室

全身の筋力向上と柔軟性をバランスよく高め、日常生活を快適に過ごせるしなやかな身体づくりを目指します。

日時 ①3月11日(水)

午後1時30分～2時30分

②3月18日(水)③3月23日(月)

いずれも午前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 各30人(申込順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証、動きやすい服装、タオル、飲み物

申込方法 3月4日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・26

4・7270(8)で申し込む

●ファイブ・コグ(高齢者用集団認知調査)
映像を見ながら問題を考え、認知症に関連した5つの認知機能(記憶・注意・言語・視空間・思考)を測定します。日常生活の心がけや認知機能の鍛え方などアドバイスします。

日時 測定テストは3月18日(水)午後1時30分～2時30分

結果返却は3月31日(火)午後1時30分～2時15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 20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 3月11日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・26

4・7270(8)で申し込む



高齢者肺炎球菌予防接種のワクチンが変わります！



4月1日(水)から、より効果の高いワクチンが変わるため、自己負担額が上がります。ワクチン接種希望の人は、接種期間や自己負担額などをご確認のうえ、接種をしてください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25%～40%を占め、特に高齢者は重篤化しやすいため、この機会に予防接種をご検討ください。

3月31日まで

4月1日から

対象

- ① 接種日時点で65歳の人
 - ② 接種日時点で60歳以上65歳未満の人で、次に該当する身体障害者手帳1級程度の人
 - (1) 心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある
 - (2) ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある
- ※②の人で、身体障害者手帳をお持ちの人は接種時に医療機関で提示してください。

※過去に定期接種や任意接種で23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外。

※過去に定期接種で23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外。

ワクチン接種

23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン(PPSV23)

沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)

自己負担額

3,000円

5,400円

※生活保護受給世帯、中国残留邦人は無料(接種時に受給証を提示)。

※接種方法や実施医療機関などは、対象の人に詳しい説明書を同封した個別案内をお送りしています。個別案内か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、(FAX)049・264・8284)