



高齢福祉課

TEL 049・262・9038  
FAX 049・261・7621

●介護支援ボランティア事業

65歳以上の人が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、実績に応じて付与されるポイントを奨励金(年間上限5000円)に交換できる事業です。参加希望者は、説明会に必ず参加してください。登録後、年1回程度開催される研修に参加する必要があります。

介護支援ボランティア説明会

日時 4月2日(水)、5月8日(金)、6月3日(水)午後2時～3時(各回の内容は同じ)  
場所 市役所第3庁舎2階 C201会議室

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。

●脳活リフレッシュ教室(認知症予防)

認知症の予防に効果的な軽運動をみながら学びましょう。  
日時 4月17日(金)・24日(金)、5月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金) 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

対象 市内在住で全日程参加できる60歳以上の

定員 25人(申込順)

申込方法 4月6日(月)から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む



持ち物 介護保険被保険者証

申込方法 市社会福祉協議会に電話(TEL)049・264・7212で申し込む

※5人以上のグループ、団体には出張による説明会を行います。(要事前予約)

●リハビリ専門職による運動教室

「腰痛予防体操」生活の中で取り組む腰痛予防!

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 4月15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

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 20人(申込順)

申込方法 4月6日(月)から高齢福祉課窓口か電話(TEL)049・262・9038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。

日時 ①4月13日(月)午後1時30分～2時30分 ②4月22日(水)午前10時30分～11時30分  
場所 介護予防センター1階

●やさしい体操  
理学療法士が指導する無理のない体操教室です。全身の筋力と柔軟性を高め、しなやかな身体づくりを目指します。  
日時 ①4月13日(月)午後1時30分～2時30分 ②4月22日(水)午前10時30分～11時30分  
場所 介護予防センター1階

対象 市内在住で65歳以上の

定員 各40人(先着順)



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  
※当日、直接会場にお越しください。

救急医療情報キット 配布しています



救急医療情報キットは、119番通報により救急隊員が駆け付けた際、本人が意識不明などで応答ができない場合に備えて、かかりつけの病院や持病などの医療情報などを記入した用紙を保管する専用容器です。

対象 65歳以上で、次のいずれかに該当する人  
①1人暮らし②高齢者のみ世帯③長時間1人または高齢者のみで過ごすことが多い

配布場所 高齢福祉課、大井総合支所、大井総合福祉センター、各高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)

問 高齢福祉課 (TEL)049・262・9038

上野台体育館

TEL 049・263・8988

★シニア向け空手ビクス教室

椅子に座ったまま、音楽に合わせた空手の動作で楽しくリフレッシュしましょう。  
日時 毎週木曜日(第5週目は除く) 午前9時30分～10時30分  
場所 上野台体育館トレーニング室  
定員 10人(申込順)  
費用 月2000円(6月まで新規開催オープニング価格)

★脳と体の元気教室

頭と体を使った体操とストレッチで、元気な体づくりを目指します。  
日時 毎週木曜日(第5週目は除く) 午後0時30分～1時30分  
場所 上野台体育館トレーニング室  
定員 10人(申込順)  
費用 500円(1回)  
申込方法 上野台体育館に電話(TEL)049・263・8988で申し込む

令和8年度 生徒募集のお知らせ



■共通事項

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

費用 年3,000円

申込方法 4月6日(月)から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む

●心身なごみ体操

内容 一生歩ける身体づくりを目指します。

日時 毎月第2・4土曜日午前10時～11時(4月25日(土)から開始)

定員 25人(抽選)

●シニア体操

日時 Aコース=毎月第1・3水曜日午前10時～11時(4月15日(水)から開始)

Bコース=毎月第2・4水曜日午前10時～11時(4月22日(水)から開始)

定員 25人(抽選)

問 大井総合福祉センター (TEL)049・266・1111

## ふじみ野市 昭和100年大学 受講生募集



高齢者が学び、いつまでも元気に社会参加し、豊かな人生を送っていただくための大学です。  
**内容など** 下表のとおり（開催日や場所、内容は変更になる場合があります）

学部	くらしの生活学部	元気健康学部		くらしの中の芸術学部				
学科	教養学科	スポーツ学科	音楽学科	美術学科				
曜日・時間	木曜日 午後1時30分～3時30分	金曜日 午前10時～11時30分	火曜日 午後2時～3時30分	火曜日 午前10時～正午				
場所	ステラ・イースト、 ステラ・ウェスト	上野台体育館	ステラ・イースト	ステラ・ウェスト				
定員	50人（抽選）	36人（抽選）	40人（抽選）	16人（抽選）				
日程と内容	5月20日(水) 開校式							
	6月11日	仲間とつながる！スマホ体験	6月12日	ボッチャ	6月23日	立ち姿勢と呼吸法	6月9日 6月23日	木炭デッサン
	7月2日	いざというときのスマホ活用術	6月26日	卓球	7月28日	歌うための身体の使い方	7月7日	
	8月6日	災害に備える！食事と薬の話	7月10日		8月25日		7月21日	
	9月3日	潜入！文化施設の裏側ツアー	7月24日	スマイルボウリング	9月29日	表情筋エクササイズ	8月25日	
	10月	特別講座	8月7日	スポーツ吹き矢	10月27日	コンサートに向けて Lesson1	9月8日	油絵を描こう
	11月		8月21日	ヨーガ	11月10日	コンサートに向けて Lesson2	10月6日	
	12月		9月11日	ぴんしゃん体操	11月17日	コンサート(成果発表会)	11月24日	
	※特別講座は内容などが決まり次第、別途お知らせします。				12月8日			
					12月9日～12日	展示会準備展示会		
令和9年2月3日(水) 合同公開講座（内容と時間は未定です）								

**対象** 市内在住・在勤の60歳以上の人  
**申込期間** 4月3日(金)～15日(水)午前9時～午後5時（各施設の休館日は除く）  
**申込方法** 申込書（窓口か市ホームページで配布）を申込書配布場所の窓口か郵送、ウェブフォームで申し込む  
**申込書配布場所** 社会教育課地域学び係（市役所第2庁舎3階）、ステラ・イースト、ステラ・ウェスト  
 ※申し込みは1人1学科まで、年度途中の入校はできません。  
 ※4月下旬に入学許可書を発送します。  
 ※受講内容により教材費がかかる場合があります。  
 ※各施設に教材などを保管することはできません。  
**問** 社会教育課地域学び係（〒356・8501福岡1・1・2、TEL049・266・9501）



## ピンしゃんサポーター（介護予防サポーター）養成講座



介護予防を学び、地域で「ふじみんぴんしゃん体操」などを広める人を養成します。  
**日時** 5月21日(木)・28日(木)、6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時30分～4時30分（1時10分から受付）  
**場所** 介護予防センター介護予防ホール（霞ヶ丘1・5・1）  
**対象** 次の全てに該当する人  
 ①健康づくりに関心があり、受講後地域で活躍する意欲がある  
 ②医師から運動制限を受けていない

③6日間全て参加できる（欠席日があるとぴんしゃんサポーターとして登録ができません）  
 ※過去に受講しており、改めて活動を再開・検討する人も受講可能です。  
**定員** 20人（抽選）  
**申込方法** 5月2日(出)までに介護予防センター窓口か電話で申し込む  
**問** 介護予防センター（TEL049・264・7270）

### 購入前に申請が必要です

## 振り込め詐欺等対策電話機などの購入費を補助します

世間を騒がせている「振り込め詐欺」は、いまだに被害が無くなりません。「自分だけは大丈夫」「うちの親が引っかかるわけない」などと思っていないか。相手は、すご腕の詐欺師です。電話に出してしまったら、だまされてしまうと考えてください。



振り込め詐欺等対策電話機は、電話がかかってくると呼出音を鳴らす前に相手に対して警告し、電話を取ると自動的に録音を始めます。犯人はこれを嫌がり、電話を切ってしまいます。被害に遭う前に、電話機を替えませんか。今なら市の補助制度を利用できます。

**補助金額** 購入金額（消費税を含む）の2分の1  
 ※上限5,000円（100円未満切り捨て）。

**募集件数** 約150世帯（申込順）

**対象** 市内在住で65歳以上の人（1世帯1回限り）

**対象機種** 呼出音が鳴る前に通話内容を録音することを相手に伝え、自動的に会話を録音することができる、次のいずれかの機種



- ①自動応答・録音機能を内蔵する固定電話
- ②固定電話に接続する自動応答・録音機能のある装置

**申請方法** 交付申請書と添付資料（見積書の写しなど）を窓口か郵送で提出する

※市の交付決定を受ける前に購入した場合は、補助が受けられません。

**申請書配布場所** 危機管理防災課（市役所本庁舎3階）、大井総合支所、出張所、各販売協力店舗、市ホームページ



**問** 危機管理防災課（〒356・8501福岡1・1・1、TEL049・262・9052）

### 販売協力店（五十音順）

店名	所在地	電話番号
イオン大井店	ふじみ野1・2・1	049-261-3101
ケーズデンキふじみ野店	大井中央2・20・1	049-257-5620
コジマ×ビックカメライオンタウンふじみ野店	福岡2・1・6 2階	049-267-7511
（有）島田電気商会	苗間595	049-261-5668
タチバナ電器商会	西2・1・1	049-261-3248
ツチヤ電器	上福岡2・6・3	049-262-5048
電化百貨 RED BOX	上福岡1・9・28	049-261-0437
（有）富士電化サービス	上ノ原2・6・3	049-264-7337
（株）ヤマダ電機テックランド ふじみ野店	西鶴ヶ岡2・3・1	049-293-1141