



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

「膝痛と運動」いつまでも元氣な膝を保つコツ

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 5月20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

定員 20人(申込順)

申込方法 5月7日(木)から高齢福祉課

窓口か電話(TEL)049・262・9038(8)で申し込む

●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。認知症について相談したいことがありましたら、ご利用ください。

日時 6月12日(金)午後3時～4時30分

場所 市役所本庁舎2階A201会議

定員 3人(申込順)

申込方法 6月3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。

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。

●健康相談(整形外科)

整形外科の医師による健康相談会で、足腰の痛みなどご相談ください。

日時 5月12日(火)午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター3階

健康相談室

対象 市内在住で60歳以上の人  
担当医 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

定員 5人(申込順)

申込方法 5月7日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)04

9・266・1111)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。

●足の健康講座

「足と靴の正しい知識」と「美しい姿勢や歩き方」について、分かりやすくお伝えします。

日時 5月29日(金)

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 50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 5月21日(木)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270)で申し込む

●美容講座

年齢に合わせたスキンケアや品よく若々しく見えるメイクのポイントを学ぶ講座です。楽しく学びながら、心も明るくリフレッシュしてみませんか。

日時 5月16日(土)

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 20人(申込順)

費用 200円

持ち物 介護予防センターの利用登録

証、鏡、普段お使いのスキンケア化粧品、筆記用具、飲み物

申込方法 5月8日(金)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270)で

申し込む

