いきいきシニア

lively senior

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「尿漏れについて-尿漏れによる外出阻害因子の除去-」

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 8月19日㈬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 8月5日㈬から高齢福祉課窓口か電話（TEL049・262・9038）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9月に贈呈します。対象者には、8月上旬に通知を郵送します。

対象・金額 左表のとおり（9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）

対象	金額	対象者の生年月日
喜寿（満77歳）	7,000円	昭和24年4月1日～昭和24年9月30日生まれ
米寿（満88歳）	20,000円	昭和13年4月1日～昭和13年9月30日生まれ
白寿（満99歳）	50,000円	昭和2年4月1日～昭和2年9月30日生まれ

※10月1日～3月31日生まれの人は来年3月に贈呈。詳しくは、市報2月号に掲載予定。

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 8月14日㈮・21日㈮・28日㈮、9月4日㈮・18日㈮・25日㈮（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 8月5日㈬から大井総合福祉センター窓口で申し込む（電話不可）

参加費無料

体験型交通安全教室
高齢者の安全運転泣き笑い

東入間交通安全推進事業所協会と東入間警察署がJAいるま野と共催し、秋の交通安全運動の一環として高齢者のドライバーを対象とした体験型交通安全教室を開催します。ぜひご参加ください。

日時 9月20日㈰午前8時45分～午後0時15分
場所 セイコーモータースクール（市沢3・7・61）
対象 ふじみ野市・富士見市・三芳町に在住の65歳以上で、普通運転免許を持っている人
内容 交通安全落語、体験型実車走行、教習所教官を交えてのディスカッションなど
定員 80人（申込順）
申込方法 8月3日㈪～9月16日㈬午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）に東入間警察署交通課に電話（TEL049・269・0110）で申し込む

問 東入間警察署交通課（TEL049・269・0110）

介護予防センター

TEL 049・264・7270
FAX 049・264・7271

■霞ケ丘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。

●盆踊り練習会

納涼祭に向けて、盆踊り練習会を開催します。センター職員と一緒に練習して、納涼祭で踊りませんか。

日時 8月21日㈮ 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
内容 「ふじみ野音頭」「WeLove♡ふじみ野」「炭坑節」「東京音頭」「長生き音頭」「東北音頭」の練習
定員 30人（申込順）
持ち物 介護予防センターの利用登録証、うちわ、飲み物、動きやすい服装（浴衣でも可）
申込方法 8月14日㈮から介護予防センター窓口か電話（TEL049・264・7270）で申し込む

●納涼祭

盆踊りや音楽演奏、ゲームコーナーなど、子どもから高齢者まで楽しめる催しを開催します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時 8月22日㈯ 午前9時～午後4時
場所 介護予防センター
対象 市内在住の人
内容 ハーモニカコンサート・フルートコンサート、和太鼓・盆踊り、脳活トレーニングコーナー、テレビゲームコーナー、わなげ大会、ぴんしゃん体操など
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

※当日、直接会場にお越しください。必要に応じて入場制限をする場合がありますので、ご了承ください。

お手元にある人はご返送ください

「はつらつ健康チェック調査票」

7月上旬に対象の人に郵送した「はつらつ健康チェック調査票（基本チェックリスト）」を、まだお持ちの人は速やかにご返送ください。

この調査票は、厚生労働省が作成した質問や判定の基本としており、回答することで、自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができます。返送いただいた人には、後日、生活機能などの判定結果やコメントが入った結果票と、介護予防の案内を郵送しますので、生活機能の維持・向上にお役立てください。

※本年度該当しない人で、日常生活で心配なことや気になることがある場合は、お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターへご相談ください。

対象 市内在住の70歳～89歳（昭和12年4月2日～昭和32年4月1日生まれ）で、要介護または要支援認定を受けていない人

問 高齢福祉課（TEL049・262・9038）