



高齡福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●認知症啓発講演会

認知症についての正しい理解を広げるため、認知症の家族との関わり方をテーマにした講演会を行います。

日時 9月15日(火)

午後2時～3時30分

場所 ステラ・イースト3階

多目的ルーム

内容 認知症のおばあちゃんと家族を題材にした絵本作品「おもいでメガネ」の著者による講演会

講師 ないとうともあきさん(音楽と認知症全国ネットワーク代表)

対象 市内在住、在勤、在学の人

定員 50人(申込順)

申込方法 高齡福祉課に電話(TEL 04

9・262・9038)

かウェブフォームで申し込む



●認知症サポーター医による「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 10月2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 9月24日(木)までに電話(TEL 0

49・262・9038)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

「転倒予防・正しい歩行姿勢」

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 9月16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

9月は認知症月間

オレンジフェスティバル

認知症月間にあわせて、認知症サポーター養成講座やオレンジカフェ、各種測定会などを行います。

日程・場所 9月19日(土)・介護予防センター

内容・時間

- ①認知症サポーター養成講座=午後1時30分～2時30分
- ②足の測定会=午前10時～、11時～、午後1時～、2時～
- ③ひといきカフェ(お茶と健康相談カフェ)=午前10時～正午、午後1時～3時
- ④脳健康ひまわりチェック測定会=午前10時～、午後1時～、午後2時～
- ⑤脳も体もリフレッシュ体操=午後1時15分～1時45分、午後2時15分～2時45分
- ⑥キッチンカー(おからドーナツなど)=午前9時～午後4時

定員 ①25人(申込順)②各回8人(申込順)

申込方法 ①②9月7日(月)から介護予防センターに電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

問 高齡福祉課(TEL 049・262・9038)

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。

●敬老感謝祭

敬老の日に合わせてバザーなどの催し物を実施します。

日程 9月12日(土)午前9時～午後5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、

老人福祉センター2階

対象 市内在住で60歳以上の人

●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、簡単に結果が分かります。

日時 9月30日(水)午前9時30分～11時

30分、午後1時30分～4時(2部制)

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 各部50人程度(先着順)

●健康相談

整形外科の医師による健康相談です。

※相談のみで診療は行いません。セカンドオピニオンでの相談はご遠慮ください。

日時 9月15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

講師 山口智広さん(ふじみ野整形外科

科内科骨粗鬆症スポーツクリニック

院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 9月5日(土)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

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。

●ポッチャ講座

「ポッチャ」を体験していただき、さまざまな人と交流を深めながら実践して

定員 20人(申込順)

申込方法 9月7日(月)から高齡福祉課

窓口か電話(TEL 049・262・9

038)で申し込む

●口腔・栄養改善教室

お口の健康と栄養の深い関係性を学

び、健康長寿の秘訣について講義します。

日時 10月14日(水)午後1時30分～3時

30分(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歳以上の人

いきます。初めての人でも楽しめます。

日時 9月25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

講師 青木通さん(文京学院大学人間

学部人間福祉学科教授)

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 16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 9月11日(金)

から介護予防セン

ター窓口か電話(TEL

049・264・7

270)で申し込む



●骨盤底筋トレーニング教室

骨盤底筋は、骨盤の底でハンモックのように内臓を支え、排尿のコントロールや骨盤の安定、姿勢の維持に重要な役割を担っています。

理学療法士と一緒に、日常生活に役

立つ骨盤底筋の使い方を楽しく学びま

しょう。

日時 ①9月14日(月)午後1時30分～2時

30分

②25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 20人(申込順)

申込方法 9月7日(月)から高齡福祉課

窓口か電話(TEL 049・262・90

38)で申し込む

●市内の企業などと連携した認知症啓発

9月は認知症月間です。9月末まで市内の図書館や書店と連携し、認知症関連図書のコナーを設置します。

内容 ①上福岡図書館および大井図書

館による図書展示②くまざわ書店ふ

じみ野店による図書展示③未来屋書

店大井店による図書展示

介護予防ホール

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 各回40人(先着順)

持ち物 介護予防センターの利用登録

証、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。

文化・スポーツ振興課

TEL 049・263・8988
FAX 049・263・1998

シニア元気塾(元氣・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による、リズム体操や筋力トレーニングとストレッチなどを行います。

日時 10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・

27日(火)午前9時30分～11時30分

場所 大井総合福祉センター4階

多目的ホール

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 30人(申込順)

費用 各回200円

申込方法 9月7日(月)10時から上野台

体育館に電話

(TEL 049・263・

8988)で申し

込む



介護予防普及啓発講座

介護知らずの100年人生～食べる・動く・つながる・転ばない～

誰もが願う「介護知らずの人生」を実現するため、4つの視点を元に、豊かな人生を築くヒントを紹介します。

日時 10月20日(木)午後1時30分～3時30分（1時から受付）

場所 市民交流プラザ2階多目的ホール（フクトピア内）

講師 山田実さん（筑波大学教授）

対象 市内在住で60歳以上の人、高齢者の支援に関わる人（家族含む）

定員 80人（申込順）

申込方法 9月7日(月)から高齢福祉課窓口か電話（TEL 049・262・9038）で申し込む

問 高齢福祉課（TEL 049・262・9038）



高齢者の予防接種

予防接種法に基づく定期予防接種として季節性インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります。

対象者に個別案内の送付はありませんので、接種を希望する人は、下表をご確認ください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
期間	10月1日(木)～来年1月31日(日)	
対象	次のいずれかに該当する人 ・接種日に65歳以上 ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される障がいまたは、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障がいがある（いずれも身体障害者手帳の1級程度、接種時に身体障害者手帳を持参） ※接種時に医療機関窓口でマイナ保険証など（住所・生年月日が確認できるもの）を提示。	
接種回数	実施期間中に1回	
自己負担額 下記①②で接種する場合	1,500円	11,300円
医療機関および接種方法	①ふじみ野市、富士見市、三芳町の契約実施医療機関で接種する場合、市ホームページで実施医療機関をご確認ください。予診票は、各医療機関にあるため保健センターへの事前の申請は不要です。医療機関へ相談の上、接種してください。 ②上記①以外の埼玉県内の実施医療機関で接種する場合、予診票交付のために事前申請が必要です。9月17日(木)午前9時以降に窓口（保健センターまたは大井総合支所市民総合窓口課）で申請を行ってください。 ③上記①②以外の医療機関で接種する場合、事前に市ホームページか保健センター窓口で申請を行ってください。（公費負担額に上限あり）。	
接種間隔	いずれも、接種間隔に制限はありません（同時接種も可能）。	



問 保健センター（TEL 049・264・8292、FAX 049・264・8284）