



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

認知症の予防に効果的な運動を一緒に学びましょう。

日時 10月16日(金)・30日(金)、11月6日

(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

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 市内在住の60歳以上で6日間とも参加できる人

定員 25人(申込順)

申込方法 10月5日(月)から大井総合福祉センター窓口で申し込む(電話不可)

可)

●ハロウィーンイベント

「かぼちゃの数あてクイズ」

箱の中にかぼちゃのおもちゃがいくつあるかを手探りで当てるクイズです。ピタリ賞の人には記念品を用意していますので、ぜひご参加ください。

開催期限 10月31日(土)

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



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。

●終活講座

「ひとりでも安心！見守り契約」

見守り契約のことや高齢者、一人暮らしの人で判断能力が低下する前からの支援体制などを学びます。

日時 10月15日(木)

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

講師 東入間支部所属行政書士

定員 25人(申込順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

申込方法 10月7日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

日時 10月7日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

●医師による介護予防のためのミニ講座

「白内障と緑内障『白』と『緑』どう違うの？」

白内障と緑内障の違いや見え方、検査、治療などの身近な疑問にお答えします。

日時 11月11日(水)

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 河野慶子さん(高橋眼科院長)

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、筆記用具

申込方法 11月2日(月)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

日時 11月2日(月)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

●薬剤師による講座

「薬と上手な付き合い方」

薬は飲み忘れや飲み合わせによって、悪影響を与えます。薬剤師が薬の飲み忘れを防ぐコツやお薬手帳の上手な活用法、サプリメントの選び方や注意点などを分かりやすく紹介します。

日時 10月16日(金)午前10時30分～正午

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

講師 佐藤智明さん(カイエー薬局グループ)

定員 60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 10月7日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

日時 10月7日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

電話(TEL 049・264・7270)

で申し込む



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

「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を実技も交えながら講義します。

日時 10月21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 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 10月5日(月)から高齢福祉課窓口か電話(TEL)049・262・9038で申し込む

●運動機器説明会

大井総合福祉センター健康運動広場に新たに設置した運動機器などの効果的な使い方を理学療法士が説明します。

日時 10月21日(水)午後2時～3時(1時45分から受付)

場所 大井総合福祉センター2階

健康運動広場(受付1階ふじみんぴんしゃんホール入口付近)

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 10人(申込順)

持ち物 室内履き、動きやすい服装、飲み物

申込方法 10月5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。参加する場合は、登録が必要なので説明会に出席してください。登録後は、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 10月5日(月)、11月4日(水)、12月1日(火)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

対象 市内在住で65歳以上の人

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)。

●緊急時高齢者あんしん台帳の登録

市では、75歳以上の単身高齢者世帯の皆さんの緊急時の連絡体制の確保や支援に役立てるため、「高齢者あんしん台帳」の整備に取り組んでいます。登録を希望する人は、高齢福祉課窓口か市ホームページで配布する記入用紙に必要事項を記入して、提出してください。



※郵送を希望する人は、高齢福祉課へ電話(TEL)049・262・9038で申し込んでください。

対象 次のいずれかに該当する人

①令和8年9月1日時点で75歳の単身世帯

②令和7年9月2日以降に市に転入された75歳以上の単身世帯

※75歳未満の人や単身世帯でない人でも、希望があれば登録できます。

提出方法 記入用紙を高齢福祉課か大井総合支所、出張所窓口へ提出する



みんなでふじみんぴんしゃん体操



「ふじみんぴんしゃん体操」を耳にしたことはあるが、どんな体操をやっているかわからないということはありませんか。

今回の講座では、ふじみんぴんしゃん体操の動き方やどんな効果があるのか知りたい、あなたのはじめましてを応援します。参加者みんなが未経験・初心者なので、ゆっくり丁寧に自分のペースでできる体操をお伝えします。

ふじみんぴんしゃん体操の詳細は、市ホームページをご覧ください。また、市YouTubeでは動画を公開中です。



日時 10月23日(金)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
内容 ふじみんぴんしゃん体操の講義、実技
対象 市内在住の60歳以上の人、高齢者支援に関わる人
定員 30人(申込順)
申込方法 10月5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

まだまだ募集中

だま 騙されまい 気持ちだけでは だま 騙される

振り込め詐欺等対策機器購入費補助



詐欺被害防止には、電話機による防犯対策が有効です。被害の防止対策に役立つ、防犯機能付電話機などの購入費を補助します。ぜひご活用ください。

令和8年度募集件数 おおむね150世帯(申込順)

対象 市内在住の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



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円未満は切り捨て)

申請方法 対策機器の購入前に、交付申請書と添付資料(見積書の写しなど)を危機管理防災課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。

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



問 危機管理防災課(〒356・8501 福岡1・1・1 TEL)049・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
ケースデンキ 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

●人生会議(ACP)普及講座

「もしものこと」を考えたことはありますか。万が一に備えて、前もって考え話し合ったりすることを「人生会議(ACP)アドバンス・ケア・プランニング」と呼びます。自分が望む、人生の最終段階の医療・ケアのことを考えてみませんか。

日時 11月12日(水)午後1時30分～3時30分(1時10分から受付)

場所 大井総合福祉センター4階
多目的ホール

内容 第1部「これからの人生を自分らしく過ごすために」人生会議(ACP) -

第2部「救急現場から考えるACP(人生会議)もしものとき、あなたの思いは救急隊に伝わりますか」

講師 第1部「小川里絵さん(さくら記念病院看護師)、第2部「中村慎二さん(入間東部地区事務組合消防本部救急課)

対象 市内在住の人

定員 50人(申込順)

申込方法 10月5日(月)から高齢福祉課に電話(TEL)049・262・9038で申し込む