



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。

●税理士講座「相続税の基礎きほん」

相続税のしくみを知り、自分の遺産に相続税がかかるのかどうかを生前に把握することが、重要です。

日時 11月28日(土)

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

●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 11月18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 11月5日(木)から高齢福祉課

窓口か電話(TEL)049・262・9038

038)かウェブフォームで申し込む

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、遠慮ください。

講師 亀井威則さん(税理士)

対象 市内在住の人

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16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 12月9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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で65歳以上の人

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、筆記用具

申込方法 11月25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 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

日時 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

日時 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

日時 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

日時 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 11月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)049・266・1111で申し込む

日時 11月10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 矢鋪素久さん(鶴ヶ岡医院院長)

対象 市内在住で60歳以上の人

おめでとうございます 県内の男性最高齢者



本年度の県内男性最高齢者の清水武さん(107歳)に、市長が長寿のお祝いに伺いました。

氏名 清水武さん
年齢 107歳(大正8(1919)年2月21日生まれ)

問 高齢福祉課(TEL)049・262・9038

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●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 12月11日(金)午後3時～4時30分

場所 市役所本庁舎2階A201会議室

定員 3人(申込順)

申込方法 12月2日(水)までに電話(TEL)049・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。

●運動機器使用説明会

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 11月18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 11月5日(木)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

「人生会議」始めてみませんか

11月30日は「人生会議の日」です。人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。人生の最終段階において、あなたが大事にしたいこと、望む生き方について考え、話し合うことは、もしもの時にあなたの望みを叶える第一歩となるはずです。今、あなたができることから始めてみませんか。

●人生会議の進め方(例)

1 あなたにとって大切にしたいことを考えましょう

生きがいやこれからしたいことなど、自分の最期はこんなだったらいいな。

2 信頼できる人は誰か考えてみましょう

自分で判断できなくなったときに、あなたの代わりに意思を伝えてくれる人は誰ですか。

4 話し合いの結果を書き留めておきましょう

話し合ったことは、伝えるだけでなく記録して周囲の人と共有することが大切です。

3 希望や思いについて話し合いましょう

医療やケアに関する希望や思いを、家族や代理人、医療・介護の専門職と話し合いましょう。

問 高齢福祉課(TEL)049・262・9038