

いつまでも元気に過ごすために！

講演会に行ってみよう！



いずれも申し込み不要ですので、会場に直接お越しください。

いきいきと元気に過ごすためのヒントが詰まっています！

介護予防講演会

認知症になっても安心して外出できる地域の支援

～当事者・地域との協働～

- 日場 11月6日(月)午後1時30分～3時(午後1時開場) / 松井まちづくりセンター
- 定 先着200人
- 講 認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ作業療法士・前田亮一さん
- 問 松井東地域包括支援センター ☎2951-5500

胸痛はみんなの共通！？体のサインをのがさない

- 日場 11月14日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
- 場 柳瀬まちづくりセンター
- 定 先着100人
- 講 所沢リハビリテーション病院院長・峰田自草さん
- 問 柳瀬地域包括支援センター ☎2951-8887

運動と栄養で健康長寿を実現！

- 日場 11月20日(月)午後1時30分～3時(午後1時開場) / 富岡まちづくりセンター
- 定 先着100人
- 講 通所介護事業所ツクイ理学療法士、管理栄養士、看護師
- 問 富岡地域包括支援センター ☎2942-0067

医療介護連携講演会

健康長寿で住み慣れた自宅で過ごすには

- 日場 11月26日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)
- 場 新所沢まちづくりセンター
- 定 先着200人
- 内 ▶ 第1部…いつまでも自宅で過ごすためのリハビリテーション(東京都健康長寿医療センター在宅療養支援・高齢者健康増進事業支援室研究部長・大淵修一さん) ▶ 第2部…おうちで受けられる医療と介護
- 問 高齢者支援課 ☎2998-9120

ねたきり・認知症予防講演会

認知症の基礎知識と予防

- 認知症は、年を重ねるとともに発症の可能性が高まるといわれています。今後、私たちにとって、さらに身近なものになるであろう認知症について正しい理解を深め、地域での支え合いを一緒に考えてみませんか？
- 日場 11月9日(休)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
 - 場 こどもと福祉の未来館(泉町)
 - 定 先着80人
 - 講 平沢記念病院医師・梶原隆史さん
 - 問 高齢者支援課 ☎2998-9120

いっしょに聴きに行ってみようよ



いきいき健康体操教室



体操で体力アップと認知症予防！脳と体を若返らせましょう。

スイミングクラブで！

- 日場 平成29年12月1日～30年2月2日の毎週金曜午後1時～(12月29日・1月5日除く/全8日)
- 場 スイミングクラブルネサンス新所沢(美原町/新所沢駅東口から徒歩11分)
- 対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
- 定 抽選25人
- 内 筋力アップのための体操、認知症予防の講話、水中運動
- 持 水着、水泳帽、飲み物、筆記用具
- 申 ★11月10日(金)までに同クラブ ☎2942-6360に電話(土・日曜、祝日除く午前10時～午後5時)
- 問 高齢者支援課 ☎2998-9120

お近くの公共施設で！

会場	開催日時(全12日)※
さやまがおか荘(若狭)	12月19日～3月13日の毎週火曜午前9時30分～11時30分
とみおか荘(北岩岡)	12月19日～3月13日の毎週火曜午後1時～3時
うしぬま荘(牛沼)	12月20日～3月14日の毎週水曜午前9時30分～11時30分
みかじま荘(三ヶ島)	12月20日～3月14日の毎週水曜午後1時～3時
緑寿荘(緑町)	12月21日～3月15日の毎週木曜午前9時30分～11時30分
峰寿荘(宮本町)	12月21日～3月15日の毎週木曜午後1時～3時
あづま荘(久米)	1月5日～3月23日の毎週金曜午前9時30分～11時30分
こてさし荘(北野)	1月5日～3月23日の毎週金曜午後1時～3時

※1月2日(火)～4日(休)を除く

- 対 次の全てを満たす方
 - ▶ 市内在住 ▶ 65歳以上 ▶ 要支援・要介護認定を受けていない ▶ 医師から運動を制限されていない ▶ 自力で会場まで通える(車での来場不可)
- 定 抽選・各施設25人(初参加優先)
- 内 自宅でできる転倒予防・筋力アップのための体操、認知症予防の講話、脳トレゲームなど
- 申 問 11月15日(火)までにセントラルスポーツ(株) ☎03-5543-1888に電話(土・日曜、祝日除く午前10時～午後5時)

元気アップ測定会

無料で体力・身体機能測定が受けられ、1週間後に結果のアドバイスももらえます！認知症予防セミナーもつく豪華プログラムです。



- 日場 右表のとおり
- 対 市内在住の65歳以上の方(送迎なし/ペースメーカー使用中は不可)
- ◎ 複数回の参加はできません。
- 定 抽選・各回30人(とみおか荘のみ各回20人)

- 申 11月7日(火)までの午前10時～午後5時に測定会コールセンター ☎0120-202-666に電話(土・日曜、祝日除く)
- 問 高齢者支援課 ☎2998-9120

◎時間は①午前9時30分～11時30分②午後2時～4時です。

会場	測定会	結果説明会
こどもと福祉の未来館(泉町)	12月5日(火)①②	12月12日(火)①②
松井まちづくりセンター	12月6日(火)①②	12月13日(火)①②
とみおか荘(北岩岡)	12月7日(水)①②	12月14日(水)①②
とめの里(中新井)	12月8日(金)①	12月15日(金)①
中富南コミュニティセンター	12月8日(金)②	12月15日(金)②
さくら荘(山口)	12月19日(火)①	12月26日(火)①
山口まちづくりセンター	1月10日(火)①②	1月17日(火)①②
並木まちづくりセンター	1月11日(水)①②	1月18日(水)①②
市民体育館	1月12日(金)①②	1月19日(金)①②