

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／10日(日)・29日(祝)
さつき荘／9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)・29日(祝)

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています

市では、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。

助成回数 生涯1回のみ **助成対象期間** 1日(金)～令和5年3月31日(金)の接種分 **接種場所** 市内の実施医療機関(保健センター) により、または市ホームページを確認してください) **対象** ①市の住民基本台帳に記録されて



いる昭和33年4月1日以前生まれの人 ②市の住民基本台帳に記録されている



60～64歳の人で、心臓・腎臓または呼吸器の機能障がいまたはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫機能障がいにより、身体障がい者手帳1級もしくは同等程度の障がい有すること
がわかる医師の意見書を持つ人
※平成24年4月1日以降に市の費用助成を受けた人は対象外 **自己負担額** 3,000円 ※市役所生活介護グループが発行する予防接種券を持つ人は無料 **持ちもの** 健康保険証などの名前・生年月日を確認できるもの、健康手帳、②の対象者は身体障がい者手帳または医師の意見書 **問い合わせ** 保健センター ☎367-1300

水中運動教室

～温水プールで楽しく軽運動～



Walking

水中では、有酸素運動をしながら無理のない全身トレーニングを行うことができ、たくさんエネルギーを消費できます。泳げない人でも参加できます。

【水中ウォーキングコース】

とき 5月11日～6月29日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分(全8回) **ところ** 履正寺スイミングクラブ金剛(半田一丁目) **定員** 20人(先着順)

【水中フィットネスコース】

とき 5月9日～6月27日の毎週月曜日午後3時～4時(全8回)

回 ところ 東急スポーツオアシス狭山店(東葉栗木四丁目) **定員** 15人(先着順)

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 **参加費** 2,200円 **申し込み** 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘または総合体育館で配布する申請書、印鑑、健康保険証など年齢を確認できるものを持って、各窓口へ直接。〒589-1850-1大阪狭山市役所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(FAX367-11254)も可。1日(金)～8日(金)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要。必ず本人が申し込んでください。いずれも送迎バスはありません。コースは途中で変更できません

問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

毎月連載している「元気な生活」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休載します。
問い合わせ 広報プロモーショングループ ☎366-0011

市役所職員が電話でATMへ誘導することはありません



市役所職員を騙った詐欺電話が増加しています。保険料の還付があるなどと、巧みにATMへ誘導してきます。不審な電話を受けた場合、一旦電話を置き、警察や家族へ相談しましょう。詐欺電話には通話内容を録音できる「自動通話録音装置」も有効です。市で無償貸与していますので設置を検討してください。

対象 高齢者(65歳以上)のひとり暮らしの世帯、高齢者のみの世帯、日中に高齢者のみとなる世帯 **問い合わせ** 危機管理室 ☎366-0011

参加者募集

元気コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ



介護予防・健康増進に効果的な軽運動や、介護予防に関する知識を健康運動指導士の指導で学べる体操教室です。自分だけでは運動を続けられない人も、仲間と一緒に楽しく体を動かしながら、気軽に運動機能の維持向上が図れます。

元気コミュニティ教室

とき 5月12日・19日・26日・6月2日・9日・16日・23日・30日・7月7日・14日・21日・28日午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) ※8月4日は予備日 **ところ** さつき荘・スポーツ室 **内容** ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチや椅子を使った体操 **参加**



元気コミュニティ教室の様子

加費 2200円 **定員** いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

さやまエイジングエクササイズ

とき 火曜日コース/5月10日・17日・24日・31日・7月5日・12日・19日・26日・8月2日・9日・16日・23日午前10時30分～11時50分(全12回) ※8月30日は予備日、金曜日コース/5月6日・13日・20日・27日・7月1日・8日・15日・22日・29日・8月5日・12日・19日午後2時30分～3時50分(全12回) ※8月26日は予備日 **ところ** 総合体育館・武道場 **内容** ボールを使った体操や音楽に合わせて体を動かす運動・ストレッチ **参加費** 2500円 **定員** いずれも25人(多数の場合は抽選) ※曜日は途中で変更できません

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 **申し込み** 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘または総合体育館で配布する申請書、印鑑、健康保険証など年齢を確認できるものを持って、各窓口へ直接。〒589-1850 大阪狭山市役

所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(℡367-1254)も可。1日(金)～8日(金)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要です。必ず本人が申し込んでください。申請書は市ホームページからもダウンロード可 **問い合わせ** 高齢介護グループ ☎349-9416

短期集中予防サービス(通所型サービスC)事業を開始します

生活不活発による心身の機能低下により、日常生活に支障がある人を対象に、短期間(3か月)の複合的なプログラム(運動器機能向上・栄養改善・口腔機能向上)を行い、元気な生活を取り戻すことをめざします。詳しくは問い合わせてください。

対象 市内に住んでいる要支援1・2認定者、事業対象者 **問い合わせ** 高齢介護グループ ☎349-9416、地域包括支援センター ☎368-9922

脳の健康教室の参加者を募集

始めよう早めの認知症予防



脳の健康教室では、学習サポーター(楽らくクラブ)と楽しくコミュニケーションをとりながら、やさしい読み書きや計算を中心とした学習を行います。会話を楽しみながら学習を毎回30分程度行うことで、脳(前頭前野)を活性化することができます。

また、学習を通してたくさん仲間とふれあい、楽しく効果的な認知症予防に取り組めます。教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材を配布します。

週金曜日、①(午前の部)第1部/午前9時35分～10時35分、第2部/午前10時40分～11時45分 ②(午後の部)第1部/午後2時～3時、第2部/午後3時～4時 **ところ** ①さやま荘・多目的室 ②市立コミュニティセンター・多目的室2 ※コースは途中で変更できません **対象** 市内に住んでいる65歳以上の人 **参加費** 4300円 **定員** ①いずれも10人(先着順) ②いずれも5人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 1日(金)～8日(金)に市役所高齢介護グループへ電話(☎349-9416)または直接

いきいき百歳体操



動画を見ながら「いきいき百歳体操」にチャレンジしてみませんか



動画を公開中♪
スマートフォンで
QRコードから
確認できます

