



高齢者・福祉

令和7年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

☒市内在住の65歳以上の人
ポイント付与期間

令和8年2月28日(土)まで

ぼたん圓交換申込期間

令和8年3月16日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
社会教育講座	13
健康ウォーキング教室	13
スマホを使って写真教室	14
市民病院・市民公開講座 危険な「めまい」	15
ファミリー歯科健診	18
大人のための健康歯援プログラム	18
乳がん検診(集団)	18
胃がん検診(個別)	19
第3回スマイルウォーキング	20
市民健康増進センター教室	20
認知症サポーター養成講座	21
みんなきらめけ!!ハッピー体操	22
いきいき生活教室	23
ACP普及啓発講座	23
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	25
図書館で脳トレ 楽しい音読教室	25

☒高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

第3回スマイルウォーキング

☒10月15日(水)午前9時～11時30分
コース 岩鼻運動公園⇄総合福祉エリア(約4.5キロメートル)

集合場所 東松山庭球場中原コート脇広場

☒市内在住のおおむね65歳以上の人
定30人(申込順)

☒介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

☒タオル、飲物、雨具

☒・☒10月1日(水)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406☎22-7731

市民健康増進センター

シェイプアップ教室

☐月曜コース(全10回)

☒10月6日(月)～12月29日(月)
※10月13日(祝)、11月3日(祝)・24日(休)は休み

☐水曜コース(全10回)

☒10月15日(水)～12月17日(水)

☐金曜コース(全10回)

☒10月17日(金)～12月19日(金)

■共通事項

時間 午後3時～4時

☒市内在住の15歳以上の人(中学生は除く)

☒各コース35人(申込多数の場合抽選)

☒無料(入館料別)

☒・☒9月15日(祝)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。
☎31-2660☎31-2661

有料教室(通年開催)

☐月曜ヨガ

☒月曜日午前10時～11時

☐足腰元気体操

☒月曜日午後1時～2時

☐いきいき体操

☒火曜日午前10時～11時

☐たのしいフラ

☒火曜日午前11時30分～午後0時30分

☐ZUMBA

☒火曜日午後3時～4時

☐ピラティス

☒水曜日午前10時～11時

☐木曜ヨガ

☒木曜日午前10時～11時

※9月21日(日)午後3時～4時は参加費無料で開催します。

☐バランスコーディネーション

☒金曜日午前10時～11時

☐パンチキック

☒金曜日午前11時30分～午後0時30分

☐背骨コンディショニング

☒土曜日午後1時～2時

☐はじめて太極拳

☒日曜日午前10時～11時

☐48式太極拳

☒日曜日(1週目のみ)午前11時30分～午後0時30分

☐やさしいエアロ

☒水曜日午後1時～2時

金曜日午後1時～2時

土曜日午後3時30分～4時30分
日曜日(2週目以降)午前11時30分～午後0時30分

☐はじめてエアロ

☒木曜日午前11時30分～午後0時30分

土曜日午前10時～11時

※各有料教室にはお休みがあります。お休みは市民健康増進センターHPをご確認いただくか、お問い合わせください。

■共通事項

☒15歳以上の人(中学生は除く)

☒各35人(先着順)

受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

☒1回500円(入館料別)※券売機精算

※各教室とも都合の良い日に参加できます。

※状況により変更する場合があります。

臨時休館のお知らせ



9月8日(月)～10日(水)は、館内清掃・設備点検のため臨時休館します。

☒市民健康増進センター

☎31-2660

☎31-2661



市民健康増進センターHP



9月は世界アルツハイマー月間です

～認知症について考えよう～

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓発を実施しています。日本でも公益社団法人「認知症の人と家族の会」が認知症への理解を呼びかける等の活動を行っています。

～認知症について正しく学んでみませんか～

認知症サポーター養成講座を開催します!

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。

市では、認知症について理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」に一人でも多くの人になり「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。

ぜひ、この機会に認知症について学んでみませんか?

☒9月18日(木)午後1時30分～3時30分

☒市立図書館 視聴覚ホール

☒市内在住・在勤の人

☒50人(申込順)

☒・☒9月3日(水)から直接又は電話で高齢介護課へ。



～キッズサポーターも増えています～

小学生向け

認知症サポーター養成講座を開催しています!

今年度も市内の小学校(全11校)で順次、小学生向け認知症サポーター養成講座を開催しています。



認知症ケア相談室

在宅で認知症の人を介護している家族を対象に、介護の方法や接し方について身近に相談できる窓口として、市内の地域包括支援センターに「認知症ケア相談室」を設置しています。お気軽にご相談ください。

(地域包括支援センターの連絡先については4ページ参照)



市立図書館で認知症に関するパネル展示を行います!

パネル展示では、認知症のご本人と家族がどのような思いで日々過ごされているのか等を紹介しています。実際の声を知ることができる貴重な機会です。ぜひご覧ください!

期間中は市立図書館でも、認知症に関する書籍の設置や映画上映などを行っています。

展示期間 9月6日(土)～25日(木)

場市立図書館

☒認知症について

- ・認知症予防・早期発見
- ・認知症に関する相談窓口
- ・認知症のご本人と家族の思い など



ご活用ください

認知症に関する様々な情報冊子等を発行しています。市HPに掲載しているほか、高齢介護課にもあります。

- ・認知症ガイドブック
- ・若年性認知症ガイドブック
- ・認知症簡易チェック など



市HP
(認知症に関するお知らせ)



認知症簡易
チェックサイト

☒高齢介護課☎22-7733☎22-7731