

介護保険課から

担当

介護保険課

☎046(252)7084

☎046(252)8238

催し・お知らせなど

市で行うシニア向けの催しなどをお知らせします。①～④に参加する場合は自宅検温の上、会場へ入室・受付時の手指消毒の実施、会場内ではマスクの着用をお願いします。

①認知症サポーター養成講座応用編

市では、「認知症サポーター養成講座」で学んだ知識を生かして認知症対応力のレベルアップをする講座を開催します。講座終了後は、サポーターカードを授与します。

○とき 10月7日(水)

午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)

○ところ 市民健康センター

○講師 座間市認知症キヤラバンメイト

○対象 過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことがある方

○定員 15人(申込順)

○参加費 無料

○申込方法 10月6日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



②介護予防教室「転ばぬ先の健康チェック講座」

市では、左表の通り、要介護状態につながるフレイル(虚弱)を早期に発見し対処・予防するため、市フレイルサポーターと共に、生活に取り入れられるフレイル予防の方法を学ぶ教室を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

○対象 市内在住の65歳以上の方

○定員 16人(申込順)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○ところ 市民健康センター

○申込方法 各開催日の前日までに電話、ファクスまたは直接担当へ

③初心者のためのポールウォーキング(秋コース)

市では、シニア世代向けに、スキートのストックのような「ポール」を使い、自然の中を歩きながら健康づくりをする、ポールウォーキングのイベントを実施します。このイベントは、ポールウォーキング未経験者、初心者向けで、ZAMAノルディック・ウォーキング同好会が指導を行います(無料のポール貸し出しあり)。

○とき 11月4日(水)

午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始。雨天の場合は11月18日(水)に延期)

○ところ 県立座間谷山公園

開催日	各講義名と内容
10月2日(金)	Aコース「フレイル予防」で健康長寿 東京大学高齢社会総合研究機構監修の健康チェック「フレイルチェック」(一部)
10月5日(月)	Bコース「自分にちょうどいい運動」の見つけ方 簡単な健康チェック、フレイル予防のための運動の講義
10月15日(木)	Cコース健康長寿のためのちょっとおいしい話 簡単な健康チェック、フレイル予防のための食事の講義
10月22日(木)	Dコース健口(けんこう)管理で健康長寿 簡単な健康チェック、フレイル予防のための口腔の健康づくりの講義

※時間はいずれも午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)

コース	しゃきしゃきコース		ゆったりコース
	木曜午後コース	金曜午前コース	
とき	11月12日～12月10日 いずれも木曜日 午後1時45分～3時15分	11月13日～12月11日 いずれも金曜日 午前9時45分～11時15分	11月12日～12月17日 いずれも木曜日(11月19日を除く)
ところ	市民健康センター		
定員	16人	16人	15人

※いずれも多数抽選、全5回。

お住まいの地域	担当の地域包括支援センター	受付時間(いずれも平日)
相模が丘	相模が丘地域包括支援センター(相模が丘6-27-9) ☎046(266)5222	午前8時45分～午後5時15分
小松原、ひばりが丘、東原	ひばりが丘地域包括支援センター(ひばりが丘5-21-29) ☎046(255)2555	午前8時30分～午後5時
さがみ野、栗原中央、南栗原、西栗原	栗原地域包括支援センター(栗原中央6-1-18) ☎046(251)1167	午前8時30分～午後5時15分
相武台、広野台、栗原、緑ヶ丘2～6丁目、明王	相武台地域包括支援センター(栗原1261-1) ☎046(258)2030	午前8時30分～午後5時15分
緑ヶ丘1丁目、立野台、入谷東	立野台地域包括支援センター(緑ヶ丘1-2-1) ☎046(266)2005	午前8時30分～午後5時30分
入谷西、四ツ谷、新田宿、座間	新田宿地域包括支援センター(新田宿623) ☎046(256)9007	午前8時30分～午後5時30分



昨年の様子

地域包括支援センターは、地域ごとに、介護や病気の生活の不安・悩み事・心配事の相談を受け付け、解決に向けたサポートを行う機会です。本人や家族だけでなく、近所や心配な高齢者に関する事など、お気軽にご相談ください。

○対象 杖やシルバークーラーを使用せずに15分以上歩けるおおよそ65歳以上の市内在住者

○定員 10人程度

○持ち物 汗拭きタオル、薄手の手袋、飲み物、動きやすい服装と靴

○参加費 無料

○申込方法 10月16日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

○対象 市内在住の65歳以上の方

○参加費 千円(5回分)

○持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物

○申込方法 10月2日(金)

ご利用ください 地域包括支援センター

広告

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP 1 「宝くじ公式サイト」を検索!
メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP 2 会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP 3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、右記の2点をご確認ください。

- 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
 - 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか
- クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)
※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

宝くじ公式サイトはこちら

