



かにが沢公園のウメ

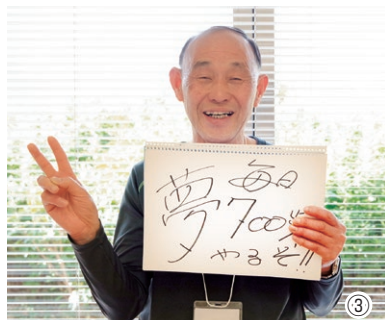
※写真は昨年のものです。

- 目次
- 高額介護合算療養費(2面)
 - みんなの健康(3面)
 - 軽自動車の変更と廃車(4面)
 - 春の全国火災予防運動(5面)
 - ざまインフォメーション(6・7面)
 - 今年の風文字は「祝輪」(8面)

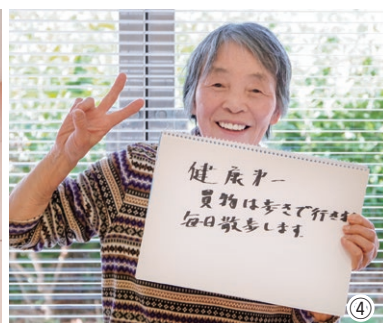
まだまだ元気を ずっと元気へ シニアからの体づくり

市では、年を重ねても健康に毎日を過ごすための、「介護予防教室・講座」として、さまざまなプログラムを用意しています。健康づくりや介護予防のプログラムに参加してみませんか。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238



「ますますげんき教室」では足腰の衰えの予防と改善のための運動などを行っています。



①～⑥「ますますげんき教室」の参加者

3月の介護予防教室・講座など

市では、3月の介護予防教室・講座を下表の通り開催します。定員は申込順で、電話、ファクスまたは直接担当へお申し込みください。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238



講座名	とき	ところ	内 容	対 象	定 員	申込締切
学ぼうオーラルフレイル	3月12日(木) 午後2時～4時(午後1時30分受付開始)	市民健康センター保健・健康相談室	歯や口腔機能の低下(オーラルフレイル)の予防法	市内在住でおおむね65歳以上の方	30人	3月10日(火)
おいしく食べて健康長寿	3月18日(水) 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)	市民健康センター多目的ホール	高齢世帯など向けの毎日の食事の工夫について	どなたでも(医師の指示でカロリー制限している方を除く)	30人	3月17日(火)
認知症ってどんな病気?	3月27日(金) 午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)	市民健康センター	子ども向けの認知症の勉強会	小学校4年生以上の方(保護者同伴可)	50人	3月26日(木)
医療と介護の勉強会	3月28日(土) 午後2時～4時(午後1時30分受付開始)	サニープレイス座間多目的室	もしものときのための「人生会議」について	市内在住の方	50人	3月19日(木)

生活に関する相談は 身近な「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは、介護や病気、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関です。また、4月1日(水)から同センターの担当エリアを一部変更します。詳しくは4面をご覧ください。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

お住まいの地域	担当の地域包括支援センター
相模が丘	相模が丘地域包括支援センター(相模が丘6-30-12) ☎046(266)5222
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
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
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
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
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

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)

感染症の影響により、本紙掲載の行事の開催については、担当または問い合わせ先へお問い合わせください。