

# 敬老週間

## これからもいきいき元気に

長年、地域に貢献してきた高齢者の皆さんに敬愛の意を表し、長寿をお祝いするため、老人福祉センター・老人憩の家でイベントなどを開催します。気軽に訪れてみませんか？  
同施設は、健康の増進、教養の向

上、レクリエーションの場として互いに学び、仲間づくりを大切にしながら心身ともに健康で明るい日常生活を営むことを目的とし、市内に12施設あります。



### 老人福祉センター、老人憩の家 敬老週間のイベント

敬老週間にあわせて、各施設に所属するサークルの発表会、フリーカラオケ、手芸などの作品展を開催します。  
(日曜・祝日除く)

◎詳細は各施設にお問い合わせください。



▲詳細はこちら

9月24日(火)  
～30日(月)

うしぬま荘  
あづま荘  
やなせ荘

10月2日(火)  
～7日(月)

さやまがおか荘  
緑寿荘  
さくら荘  
とめの里  
ところ荘

10月8日(火)  
～15日(月)

ほうじゅ  
峰寿荘  
こてさし荘  
みかじま荘  
とみおか荘

### 敬老祝い品を贈呈

長寿を祝い、敬老祝品を贈呈します。

- ▶喜寿(77歳)  
昭和22年4月2日～23年4月1日生まれの方
  - ▶米寿(88歳)  
昭和11年4月2日～12年4月1日生まれの方
  - ▶百寿(100歳)  
大正13年4月1日～14年3月31日生まれの方
- ☎高齢者支援課 ☎2998-9120



「ご長寿は金メダル！」  
今年は百寿の方に  
金メダルを贈呈します

### いきいき健康体操教室

インボディ測定や、骨の健康度を測定したのち、筋力アップ体操講座を行います。

☎▶市内在住の65歳以上▶要支援・要介護認定を受けていない▶医師から運動制限を受けていない▶自力で会場に来られる

定 各日抽選30人

持 飲み物、タオル

申 ☎▶9月10日(火)までにコールセンターに電話 / ☎050-3665-7942 (平日午前10時～午後6時)

▶9月5日(木)までに各老人福祉センターまたは老人憩の家に直接・電話



施設名	日程	時間	電話
うしぬま荘(松井)	9月28日(土)	午前10時～正午	2998-4741
とみおか荘(富岡)	28日(土)	午後2時～4時	2943-8651
やなせ荘(柳瀬)	30日(月)	午前10時～正午	2944-6773
とめの里(並木)	30日(月)	午後2時～4時	2943-2492
ところ荘(所沢)	10月1日(火)	午前10時～正午	2922-0681
緑寿荘(新所沢)	1日(火)	午後2時～4時	2928-8415
さくら荘(山口)	4日(金)	午前10時～正午	2922-0710
さやまがおか荘(三ヶ島)	4日(金)	午後2時～4時	2949-1192
あづま荘(吾妻)	10日(木)	午前10時～正午	2928-1466
こてさし荘(小手指)	10日(木)	午後2時～4時	2947-3232
みかじま荘(三ヶ島)	12日(土)	午前10時～正午	2947-2213
峰寿荘(所沢)	12日(土)	午後2時～4時	2926-1901

### トコフィット養成講座

重りを使った運動「トコロん元気百歳体操」の効果や実技を学び、地域で広めるサポーター「トコフィット」を養成する講座です。

日 10月16日・23日・30日、11月6日・20日・27日のいずれも水曜、午後2時～4時(全6回)

場 こどもと福祉の未来館

対 修了後「トコフィット」として活動できる方

定 申し込み先着30人

因 介護予防と運動の効果、トコフィットの役割など

申 ☎ 月初～10月10日(木)に高齢者支援課に電話 / ☎2998-9120



### 高齢者福祉ガイド

高齢の方を対象とした事業やサービスが分かります。

市HPで確認でき、市役所1階高齢者支援課、地域包括支援センター、まちづくりセンターなどで配布しています。



◀市HPはこちら

