

高齢者・福祉

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	10月
市民体育館	7・21日(月)
唐子地区体育館	2・16日(水)
北地区体育館	10・24日(木)
南地区体育館	11・25日(金)
大岡市民活動センター	3・17日(木)
野本市民活動センター	7日(月)
高坂丘陵市民活動センター	1・15日(火)
大岡コミュニティセンター	1・15日(火)
きらめき市民大学	28日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	21日(月)
市民福祉センター	3・17日(木)
すわやま荘	15日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター・きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対 市内在住の60歳以上の人

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問 総合福祉エリア

☎22-5561
☎25-3305
高齢介護課
☎21-1406
☎22-7731



市HP

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」を掲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。

対 市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和7年2月28日(金)まで

ぼたん圓交換申込期間

令和7年3月17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
フラダンス教室	11
スマホを使って写真教室	11
社会教育講座	13
ファミリー歯科健診	17
大人のための健康歯援プログラム	17
乳がん検診(集団)	17
胃がん検診(個別)	17
市民健康増進センター教室	18
いきいき生活教室	19
第3回スマイルウォーキング	19
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
こちらウォーキングセンターです	23
月例市民ウォーキング	23
図書館で脳トレ 楽しい音読教室	25

問 高齢介護課

☎21-1406
☎22-7731



市HP

避難行動要支援者避難支援制度

災害時に自力で避難することが難しい高齢者や障害者など(避難行動要支援者)が、速やかに避難支援を受けられるようにするための制度です。要支援者に同意を得て「避難行動要支援者名簿」を作成し、関係機関に配付しています。

名簿に載る人

- ・要介護認定3～5を受けている人
 - ・身体障害者手帳1級、2級を所持する人(内部障害除く)
 - ・療育手帳(A)、A、Bを所持する人(18歳未満除く)
 - ・精神障害者保健福祉手帳1級、2級を所持する人(18歳未満除く)
- ※上記に該当しない場合でも災害時に自力避難が困難な場合は、申請により登録できます。

名簿の配付先

警察、消防、自治会(自主防災組織)、民生委員など

個別避難計画

具体的な避難支援の方法を記載した「個別避難計画(緊急連絡先、避難支援者、避難場所、避難時の配慮事項、かかりつけ医など)」を作成し、名簿と併せて配付します。

問 社会福祉課

☎21-1455
☎24-6066



市HP

こちらウォーキングセンターです



- 所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090☎23-5677
- 開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

花・歴史ウォーク

日本スリーデーマーチのコースより 四津山城跡 16km

日 10月4日(金)

集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時14分発下り乗車予定)

受付 男衾駅 午前8時45分

コース 男衾駅-男衾農産物直売所-埼玉県農林公園-今市地藏堂-四津山城跡(昼食)-小川町総合運動場-小川赤十字病院前-小川町駅(午後2時40分到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

ふるさと自然のみちウォーク

大谷伝説の里ぼたん園コース 16km

日 10月12日(土)

集合・受付 ウォーキングセンター 午前8時45分

コース ウォーキングセンター-上沼公園-西明寺-東松山ぼたん園-大谷瓦窯跡(昼食)-殿山北公園-岩鼻運動公園-ウォーキングセンター(午後2時40分到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

東松山歩こう会9月例会

日本スリーデーマーチコースを歩こう②(市制施行70周年記念ウォーク) 13km

日 9月28日(土)

集合・受付 東松山市役所本庁舎正面玄関前の芝生 午前9時15分～9時30分

ネイチャーウォーク 耕地の生き物たち

日 10月19日(土)

集合・受付 野本市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内 渡り鳥や田んぼで暮らす生き物探し **費** 50円

持 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど

申 当日受付

埼玉みてあるき

秩父三十四札所めぐり① 14km

日 10月29日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時14分発下り乗車予定)

受付 秩父鉄道と銅黒谷駅 午前9時40分

コース 和銅黒谷駅-法雲寺-瑞岩寺-1番・四萬部寺-2番・真福寺-2番納経所・光明寺-恒持神社(昼食)-4番・金昌寺-3番・常泉寺-18番・神門寺-秩父鉄道大野原駅(午後3時20分到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

コース 東松山市役所-森林公園駅北口前-市野川土手高橋-学校橋-上市野川橋-鬼鎮神社-駅入口手押し信号-高圧線下遊歩道-東上線ガード-菅谷館跡(昼食)-つきのわ駅南口前(午後2時到着予定)

費 会員外300円 **持** 昼食 **申** 当日受付

問 服部さん ☎090-5583-8948

10月 月例市民ウォーキング

	とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食
松山市民活動センター ☎23-9311☎23-9312	10日(木)	午前8時30分	松山市民活動センター	野本埋蔵文化財(6km)	不要
大岡市民活動センター ☎39-0602☎39-0676	10日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	緑陰 秋葉神社(6km)	不要
唐子市民活動センター ☎22-0672☎22-0683	12日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	神戸 くらかけ清流の郷(7km)	不要
高坂市民活動センター ☎34-3730☎34-3845	19日(土)	午前8時30分	高坂駅東口	野本かかしといなほてらす(6km)	不要
野本市民活動センター ☎23-7077☎23-7063	22日(火)	午前8時30分	野本市民活動センター	野本文化財 東コース(7km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311☎35-4313	26日(土)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	せせらぎ緑道(6km)	不要
平野市民活動センター ☎25-2220☎25-2227	8日(火)	午前8時30分	高坂駅西口中通公園	こども動物自然公園(5km)	不要

第47回日本スリーデーマーチ「ゆっくりウォーク」ウォーカー募集

車いすを利用されている人や障害のある人、あるいは高齢者やベビーカーを利用しているご家族などが安心して参加できるように、10キロコースを歩きやすく配慮したルートで歩く「ゆっくりウォーク」を行います。

サポートが必要な人は、介助者を確保の上、障害者福祉課へ事前申込をお願いします。

日 11月3日(祝)午前9時から

集合 中央会場(松山第一小学校)ゆっくりウォークテント前

コース 吉見百穴・森林公園ルート

対 1日の屋外活動が可能な健康状態の人、介助者と同伴可能な人

申 ・**問** 9月30日(月)までに申込書に必要事項を記入し、直接、FAX又は郵送で

〒355-8601松葉町1-1-58障害者福祉課へ。☎21-1452☎24-6066

※申込書は障害者福祉課にあります。また、市HPからもダウンロードできます。



市HP