

# 介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。詳しい日程については、チラシ(長寿介護課、保健センターまたは市ホームページで入手)をご覧ください。  
**問長寿介護課 ☎ 449**

## ①おいしく食べよう栄養教室

日 11月21日(月)、12月7日(水)、令和5年1月18日(水)、2月20日(月)、3月27日(月)  
 午前10時～午後0時30分  
 場 保健センター  
 定 各13人(申込順)

## ②オーラルフレイル予防教室

日 12月7日(水)、令和5年3月27日(月) 午後1時30分～3時30分  
 場 保健センター  
 定 各20人(申込順)

## ③ころばん介護予防教室

日 (1)11月14日～令和5年3月24日(原則毎週月曜日・全14回)  
 (2)11月25日～令和5年3月17日(原則毎週金曜日・全14回)  
 午前10時～11時30分  
 場 (1)保健センター  
 (2)八潮メセナ・アネックス  
 定 各20人

## ④俺の体操教室

日 11月14日～令和5年3月24日(原則毎週月曜日・全14回)  
 午後1時30分～3時  
 場 保健センター  
 定 20人

## ⑤介護予防体操教室

日 11月15日～令和5年3月20日(原則毎週火曜日・全14回)  
 (1)午前10時～11時30分  
 (2)午後1時～2時30分  
 (3)午後3時～4時30分  
 場 保健センター  
 定 各20人



シニア体操教室

## ⑥若返ろぞ! シニア体操教室

### ●エイトアリーナ

日 11月7日～令和5年3月20日(原則毎週月曜日・全14回)  
 午前10時～11時30分  
 定 100人

### ●コミュニティセンター

日 11月29日～令和5年3月14日(原則毎週火曜日・全14回)  
 午前10時～11時30分  
 定 24人

### ●ゆまにて

日 11月16日～令和5年3月15日(原則毎週水曜日・全14回)  
 午後1時30分～3時  
 定 35人

### ●りらーと八幡(公民館)

日 11月4日～令和5年3月3日(原則毎週金曜日・全14回)  
 (1)午前10時～11時30分  
 (2)午後1時30分～3時  
 定 各40人

## ●りらーと八条(公民館)

日 11月24日～令和5年3月23日(原則毎週木曜日・全14回)  
 午前10時～11時30分  
 定 80人

### ●八潮メセナ・アネックス

日 11月30日～令和5年3月22日(原則毎週水曜日・全14回)  
 (1)午前10時～11時30分  
 (2)午後1時30分～3時  
 定 各60人

### ●資料館

日 11月17日～令和5年3月23日(原則毎週木曜日・全14回)  
 (1)午後1時30分～3時  
 (2)午後3時15分～4時45分  
 定 各25人

### ●古新田公民館

日 11月17日～令和5年3月9日(原則毎週木曜日・全14回)  
 午後1時30分～3時  
 定 10人

### —①～⑥共通—

対 市内在住の65歳以上の方(③は女性④は男性)  
 内 ①管理栄養士による講話や調理実習②歯科衛生士による歯磨きの指導、口腔機能低下を予防するお口の体操③～⑥専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス

費 ①500円(食材料費)②～⑥無料

申 ①②10月17日から、電話で長寿介護課(☎449)へ  
 ③～⑥10月19日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ  
 ▼往信裏面=氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、⑤⑥は希望する会場と時間(第3希望まで記入)  
 ※申し込み多数の場合、抽選。複数事業の申込不可。



問保健センター ☎ 995-3381

## ●事業期間の延長

新型コロナウイルスワクチン接種事業の実施期間が令和5年3月末まで延長されました。ワクチン接種を希望する方は、八潮市専用予約サイトまたは新型コロナウイルスワクチンコールセンターでご予約ください。

八潮市専用  
予約サイト



コールセンター

☎ 0570-200-814

※保健センターにおいて、予約代行窓口を開設していますので、ご自身で予約することが難しい方はご利用ください。

## ●オミクロン株に対応した新型コロナウイルスワクチン

新型コロナウイルスワクチン初回(1・2回目)接種を終えた12歳以上の方を対象に、オミクロン株に対応した新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。現在の接種間隔は5カ月となっておりますが、国において、接種間隔の短縮について検討されており、10月下旬を目安に示される予定です。

### <接種券の発送時期>

すでに3・4回目接種券をお持ちで未接種の方は、その接種券をご使用ください。なお、未配布の方へは、下記のとおり発送します。

前回(2～4回)接種日	接種券発送日	
	3・4回目接種券	5回目接種券
～5月31日	発送済み	10月14日
6月1日～30日	10月14日	
7月1日～9月30日	10月末(予定)	

## マイナンバーカードはお持ちですか?

問企画経営課 ☎ 310

### こんなに便利! マイナンバーカード

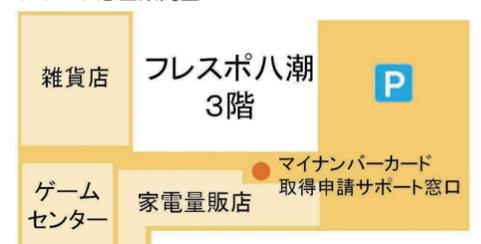
- ・本人確認書類になる
- ・健康保険証として利用できる
- ・コンビニで住民票の写しなどが取得できる
- ・確定申告(e-Tax)がもっと簡単・便利になる



## 意外と簡単! マイナンバーカードの申請方法

- ・スマートフォンやパソコン
- ・証明用写真機
- ・郵送
- ・マイナンバーカード取得支援サポート窓口(フレスポ八潮に開設中)

サポート窓口案内図



※マイナンバーカードをお持ちでない方へ令和4年7月から9月に交付申請書が送付されていますので、ご利用ください(一部の方を除く)。