

みなさん出かけてみませんか！

今月は高齢者の方が誰でも参加できる場所を特集しました。
これから季節が良くなるので自分に合ったところを見つけ、
思い切って出かけてみませんか！



◎いきいきサロンせきざわ

場 所：関沢集会所（関沢3-19-34）
内 容：介護予防をはじめとしたさまざまなジャンルの講話、
余興（娯楽・演奏会）、フレイル予防体操
参加費無料、事前申込み不要
開催日：毎月第2月曜日 午前10時～午前11時30分
※第2月曜日が祭日の場合、第3月曜日に実施



サロンの活動のひとコマ

◎ユリの会

場 所：鶴瀬西交流センター（大字鶴馬3575-1）
内 容：高齢者サロン（気軽に集まれる交流・仲間づくりの場）参加費無料、事前申込み不要
開催日：偶数月の第1月曜日 午前10時～午前11時30分
※次回開催日は、10月7日（月曜日）

◎サロンおきがるに

場 所：奇数月／鶴瀬西3丁目東集会所、偶数月／上沢3丁目集会所
内 容：おしゃべりや歌、ゲームなど（気軽に集まれる交流・仲間づくりの場）
参加費無料、事前申込み不要
開催日：毎月第2木曜日 午後1時30分～午後3時30分
※次回開催日は、9月12日（木曜日）鶴瀬西3丁目東集会所

◎オレンジカフェえぶりわん

場 所：高齢者いきいきふれあいセンター（鶴瀬西2-8-2）
内 容：認知症の方やその家族（特に認知症に限らず）、福祉・介護に関わる方が介護の悩みなどにつ
いてお茶を飲みながら気軽に相談・交流できる場所
参加費無料、事前申込み不要
開催日：奇数月の月曜日（月1回）午後2時～午後3時
主催連絡先：高齢者あんしん相談センターえぶりわん鶴瀬Nisi（地域包括支援センター）
049-293-8330



◎みずほ苑オレンジカフェ

場 所：関沢集会所（関沢3-19-34）
内 容：2ヶ月に1回定期的開催し、認知症の方及びその家族、また、誰でも参加できるミニミニ
体操や折り紙、おしゃべりを楽しめることができる場所
参加費100円程度、事前申込み不要
開催日：偶数月の第3火曜日 午後2時～午後3時 ※次回開催日は、10月15日（火曜日）
主催連絡先：みずほ苑（049-256-7423）

◎生活サポートセンター☆富士見

場 所：鶴瀬西2-4-19（049-265-6200）
内 容：仕事や生活など経済面での心配など、今後の生活に不安がある方の相談を受けている
営業時間：平日 午前8時30分～午後5時

鶴瀬西交流センター

◎水曜学級（高齢者学級）

内 容：鶴瀬西地区にお住まいの満60歳以上の方を対象に生涯学習の一貫として毎年5月～
翌年3月まで開催（年会費1,500円、年度途中からでも受講申込み可能）
趣味を主体としたサークル活動（健康体操、折り紙、コーラス、パワーアップ体操、絵画、
書道・硬筆、いけ花、レクダンス、健康脳トレ麻雀、卓球）を選択し月2回程度



左／レクダンスサークル
右／折り紙サークル

◎唄とおはなしのサロン 参加費無料、事前申込み不要

内 容：オカリナやハーモニカの伴奏で懐かしい歌を合唱しながら会話も楽しめる
開催日：毎月第1水曜日 午後1時30分～午後3時 ※次回開催は、9月4日（水曜日）

◎高齢者ひろば 参加費無料、事前申込み不要

内 容：高齢者の生きがいづくり、地域の居場所づくりとしてスケッチや折り紙などをして交流
開催日：毎月第3火曜日 午後1時～午後3時

◎リラックスタイム（うたごえ広場） 参加費無料、事前申込み不要

内 容：鶴瀬西地域の交流と親睦を深める機会をつくるために演奏会などを実施
次回開催日：11月30日（土曜日）午後1時～午後3時

高齢者いきいきふれあいセンター

市内に3か所ある介護予防拠点施設の一つ。運動や社会参加を継続できる場として、ふじみパワーアッ
プ体操クラブや介護予防自主グループの皆さんに活用されている。

場所：鶴瀬西2-8-2（つるせ台公園向かい）
主催連絡先：049-252-0830



◎パワーアップ体操クラブ

- ①パワーアップふれあい——月曜日 午前10時～、午前11時～
- ②PUつるせ台放課後児童クラブ——火曜日 午前10時15分～
- ③パワーアップ鶴瀬西——木曜日 午前10時～、午前11時～

◎介護予防自主グループ

- ①一期百回の会——火曜日 午後1時30分～
- ②脳トレ元気会——水曜日 午前10時～（第2水曜日休み）
- ③もういい会 ——木曜日 午後1時15分～
- ④S by S ——金曜日 午前10時15分～
- ⑤いきいき体操会——金曜日 午後1時30分～



地域のボランティアの方々との協力を
得て運営されています

◎ホッと安心健康相談

健康増進センター職員が月1回、健康相談を実施
（実施日は「広報富士見」掲載）

◎鍼灸師会による講座を開催（実施日は「つるせ西だより」掲載）