

⑥元気に、楽しく過ごすお手伝い

●いきいき楽しく

○ 長寿祝金

高齢者の長寿を祝福し、長年にわたる地域社会の発展に対する功績を称え、高齢者福祉の増進に寄与するため、長寿祝金を支給します。

【対象者】*満100歳を迎えられた方で、100歳の年齢到達日前に20年間以上本市に住所を有する方

【支給額】 *100歳 100,000円

【支給時期】*100歳 100歳に到達した日後

【担当】健康長寿課 高齢者担当



○ 訪問指導

療養上の保健指導が必要であると認められる方及びその家族に対して保健師、栄養士、歯科衛生士等が家庭を訪問して、療養方法や機能訓練方法、健康の維持増進の指導にあたります。

【対象者】*在宅療養上適切な指導が必要な方

*身体機能に障害がある方又はひとり暮らし高齢者、閉じこもり状況の方等で介護予防のための機能訓練等の指導が必要な方

*健康診査等で健康管理上、訪問指導が必要な方等

【担当】地域包括支援センター、福祉課、子育て支援課

●体を動かして、元気に

○ 100歳体操

筋力づくり・柔軟・バランス運動の3つを組み合わせた、誰でも簡単に出来る体操です。居場所づくりの場として、住民が主体となり活動を行います。

現在やっている場所：あるっさ（水）13：30～15時、その他通いの場

【参加者】65歳以上 1グループ5名以上

【担当】地域包括支援センター

※DVDの貸出し、体操の進め方、運営などについて地域包括支援センターでお手伝いします。

○ 介護予防教室

転倒予防などの体操をしたり、健康に関するお話を聞いたりして、いつまでも元気に暮らせるよう楽しく学びます。

【参加者】65歳以上の高齢者とその家族

【担当】ブランチ（すこやか・なごやか・ほがらか・さわやか・はれやか）

○ 元気ステーションあるっさ

興味のある活動に自由に参加して健康づくりをしましょう。

【活動内容】脳トレ、運動、書道、手芸、麻雀、将棋、パチンコ等（無料）、
ラウンドフィットネス（100円）

【対象者】介護認定を受けていない65歳以上の市民

【費用】送迎（片道100円）、昼食600円（要予約）

【時間】平日 9時～16時30分

【問い合わせ先】22-3838 あるっさ 大明見5-21-31



○ 介護支援ボランティア

市内の介護関係の施設や高齢者のお宅を訪問して、ボランティア活動を行うことで、ご自身の健康増進・介護予防・生きがいづくりにつなげていただきます。

【対象者】 65歳以上の高齢者

【活動ポイント】 1時間活動⇒1ポイント（1日最大2ポイント）

10ポイント未満で記念品

10ポイント以上から交付金（1ポイント=100円）を交付

※50ポイント（5,000円）上限

【問い合わせ先】 富士吉田市社会福祉協議会（23-8105）

○ ふらっと体カアップクラブ

無理なく出来るストレッチや手軽に出来る筋力トレーニング、さらに頭を使う体操もプラスして、若々しさをアップ！

【問い合わせ先】 スポーツ協会 24-3633

○ 筋力パワーアップ教室

市の保健推進委員主催の運動教室です。講師と一緒にストレッチやリズム体操をして体カアップさせましょう。

【日時】 毎月第2・4木曜日 13:45～15:00

【場所】 下吉田コミュニティセンター 格技場

【申込み】 開催日に直接会場にてお申し込みください。

【問合せ】 健康長寿課 健康推進担当



○ ふじよしだウォーキング+

健康診断を受けたり、目標歩数に達するとプレゼントがあります。
スマートフォンがある方は、「あるくと」のアプリを使って歩きます。
スマートフォンがなくても、1日の歩行数を記録すると参加できます。

【問い合わせ先】 健康長寿課 健康推進担当

あるくと



●仲間との交流や趣味活動で楽しく過ごしましょう



○ コミュニティカフェ

高齢者の引きこもりを防ぎ、また地域のコミュニティを活性化させるための、気軽に集うことができる場所です。お茶を飲みながら、おしゃべりをしたり、様々な活動をとおして介護予防や認知症予防につなげることができます。

市内には、現在6箇所のコミュニティカフェがあります。利用料金や送迎など詳細については、各コミュニティカフェへお問い合わせください。

カフェ名 (代表者)	住所	電話	開催日
しおん (渡辺)	中曽根 3-6-31	22-8121	毎週水曜日 10時～15時
ふじみサロン (渡辺)	富士見 1-3-8	22-4059	毎週火曜日 10時～15時
喜楽広場 (遠山)	旭 2-13-17	22-4052	第1.3の月・木曜日 10時～15時
レイホーサロン (佐藤)	上吉田コミュニティセンター	090-1854-5582	毎週金曜日 10時～15時
宝島 (上田)	富士見 3-3-38	090-2336-0105	毎週水・金曜日 10時～15時
ミズホ*はろ	下吉田 2-23-7	090-1882-6222	第2・4木曜日 10時～15時

○ ソーシャルセンター たからじま

地域の孤立と孤独を防ぐための、地域の多世代交流拠点です。

高齢者の集いの場や、不登校の子どもたち、悩める若者や孤独を抱えるひとり親など、多様な人々の居場所に向けて一緒に活動してくれるボランティアさんを大募集していますので気軽にご連絡ください。

特別なことはできなくても一緒にいてくれるだけで大丈夫です。助け合って生きていく文化を共につくっていきましょう。

【場所】 富士見 3-3-38 ※詳細については、問い合わせてください。

【問い合わせ先】 一般社団法人 ヒトナリ 上田潤

☎090-2336-0105

○ いきいきサロン

高齢者が閉じこもり、認知症、寝たきりの状態になる事を防ぐため仲間づくりや地域の方との交流、趣味の活動、生活情報の交換、健康の維持ができる場を提供します。現在下記の地区で年6回以上実施しています。R8年3月現在、実施回数を制限している地区や活動休止中の地区もありますので、詳細はお問合せください。

・白糸町・大明見・小明見・中央区・お茶屋町・竜ヶ丘・上宿・中宿・赤坂
・下宿・中曽根・松山・太陽(富士見町)・新屋・旭町・さくら(浅間町)

【対象者】 対象地区にお住まいのおおむね65歳以上の方

【利用者の負担金】 1回100円～500円(地区や活動内容により異なります)

【問い合わせ先】 社会福祉協議会 23-8105

○ シニアクラブ

研修、レクリエーション、社会奉仕活動等を行い心身の健康を保持するとともに、知識と経験を社会に役立たせ、会員相互の親睦・交流を通して高齢者の生活向上を図ります。市内に59クラブがあり、地区ごと特色のある活動を行っています。

【対象者】60歳以上の方

【参加費】単位クラブにより年会費（運営費）が必要なクラブもあります。

【問い合わせ先】シニアクラブ連合会事務局 23-6230



○ 富士山自遊大学

「みずから求め、共に学び合おう」を目標に、あらゆる機会と場所を利用して、生涯学習活動を行っています。公募した教授と学生が中心になって運営する自遊（遊び心たっぷりの）大学です。

【対象者】どなたでも受講できます

【受講料】有料。（回数により費用が異なります）

【問い合わせ先】一般財団法人 富士吉田文化振興協会 23-3100



○ 中央社会学級

豊かで充実した人生を送るため、地域づくりと生きがいを見いだす場として開講しています。体操・パン作り・パソコン等いろいろな教室があります。

【対象者】どなたでも受講できます。

【受講料】有料（教室の内容により、費用が異なります）

【問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習担当 22-1136

○地区社会学級

各地区で開催しています。自宅の近くで学べること、近所の人とコミュニケーションをとれることが魅力です。内容はお住いの自治体に確認してください。

【問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習担当 22-1136



○ 寿教室

高齢者が、生きがいと喜びを持ち、活力に満ちた豊かな時間を送るための教室を、毎月1回1時間、市内5か所で開催しています。教室の最初には、「ここ富士体操」をして、転ばない体づくりを行っています。

【R8年度予定】「バランスのよい食事」「冬の健康管理」「軽運動」等

【対象者】65歳以上の方

【受講料】無料

【問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習担当 22-1136



○ 富士の里市民大学

「いつも学ぶ意欲を持って」をスローガンに、社会・歴史・健康・音楽・国際教養・郷土文化など、様々なテーマで毎月1回ほど講演会を開催しています。

【対象者】市内在住の方で継続的に学習でき、健康で学ぶ意欲がある方

【受講料】無料

【R8年度予定】「糖尿病の上手な外来通院」

「100歳まで歩ける体づくり」等

【問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習担当 22-1136

