

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急きよ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
笑カフェオレンジ	笑カフェ(598-8020)※要予約	12月9日(月)午前10時～11時・笑カフェ (JR岡部駅前)	100円
オレンジカフェ 東都	東都大学(574-2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	12月12日(木)午後1時30分～3時・東都大学	100円
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協議会(573-6869)※予約不要	12月18日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺 (稻荷町北9-25)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(571-1234)※要予約	12月22日(日)午前10時～11時30分・ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(584-5550)※電話で要予約	12月22日(日)午前10時～正午・ディサービスセンターかぐや姫	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時～3時・フラワーヴィラ花園テラス	100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも隨時相談できます。

専門職による介護予防の出前講座を開催しませんか

問い合わせ 長寿福祉課 (574-8544)

自分の住み慣れた地域でいつまでも元気に生活できるよう、高齢者向け介護予防をテーマにした講座の講師として、専門職（理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・薬剤師）を派遣します。

※講座内容は市ホームページをご覧ください

対象 おおむね65歳以上のかたで構成された10人以上の団体

とき 平日の午前9時30分～午後4時（1時間程度）

ところ 申し込み団体で会場を用意

申し込み 申し込み団体の代表者が開催予定日の60日前までに『地域リハビリテーション活動支援事業申請書（出前講座）』（市ホームページからダウンロードも可）に、必要事項を記入の上、問い合わせ先へ提出



ためるんピック
ふかや対象事業



▲市ホームページ

室内ウォーキング教室参加者募集

問い合わせ 深谷ビッグタートル (572-3000・受付=午前9時～午後7時)

運動不足解消に、室内ウォーキングで体を動かしませんか！

対象 18歳以上の市内在住者

とき・ところ 1月コース=令和7年1月8日(水)・15日(水) 各日午後2時～3時、2月コース=令和7年2月5日(水)・12日(水) 各日午後2時～3時・深谷ビッグタートル2階ランニングコース

定員 各コース20人（1人1コースのみ参加可）

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 12月10日(火)午前9時から問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや対象事業



活き活きシニア世代応援事業 eスポーツ講座

問い合わせ 長寿福祉課 (574-6645)

『eスポーツ』とは『エレクトロニック・スポーツ』の略で、コンピューターゲームを使ったスポーツ競技のこと、シニア世代が楽しみながら健康増進や認知症予防に取り組めます。経験豊富な講師による指導の下、無料のゲームアプリをダウンロードして操作方法を学び、実際に体験します。

対象 おおむね60歳以上のスマホを利用している市民

とき・ところ 令和7年2月6日(木)午後1時30分～3時30分・市役所本庁舎2階会議室2-4

定員 先着20人

講師 ドコモショップスマホインストラクター

申し込み 電話で問い合わせ先へ



深谷ふっかつ体操で楽しく運動しませんか

『住民主体の通いの場』をご利用ください

問い合わせ 長寿福祉課 (574-8544)

『住民主体の通いの場』は、地域のかたが主体で行う取り組みで、自治会館などで週に1回、継続的に『深谷ふっかつ体操』という体操を行い、地域の高齢者の筋力の維持・向上、そして介護予防を目的としています。

一人ではなく『いつもの場所でみんなで笑顔で』楽しく運動することは、介護予防だけでなく、地域での支え合いにもつながります。ぜひ、市内に約40カ所ある『住民主体の通いの場』で、『深谷ふっかつ体操』を始めてみませんか。

【深谷ふっかつ体操とは】

おもりを使って行う、6種類の簡単な体操です。決められた動作を、8秒間かけてゆっくり10回行います（手足は左右10回ずつ）。無理なくできる体操で、効果も実証されています。

※通いの場への参加、深谷ふっかつ体操について詳しくは市ホームページ（右記QRコードからアクセス）をご覧ください。

※『住民主体の通いの場』の立ち上げは、下の表にある担当地域の地域包括支援センターにご相談ください。



高齢者に関するさまざまな相談を受け付けます！

各地区の大里広域地域包括支援センターへご相談ください

担当地域	相談先
岡部地域	エンゼルの丘(546-1216)
深谷・大寄地域	深谷市社会福祉協議会(573-6869)
幡羅・明戸・豊里・八基地域	医師会なごみ(577-5371)
南地域・上柴町西1丁目～7丁目、秋元町	はなみずき(551-1113)
藤沢地域・上野台の一部・東方の一部・上柴町東1丁目～7丁目	あねとす病院(577-3201)
川本・花園地域	ふじさわ苑(571-1234)