

い～な！健康マイレージ対象事業

※い～な！健康マイレージカードをお持ちの方は、当日ご持参ください

いきいきロコモコール！講習会

～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくるう！～

初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操）を受けて、自宅で体操を続けていただきます。3カ月後に再び運動機能測定をして、効果を確認するプログラムです。期間中は、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

- 日** 初回：9月16日(木)
3カ月後：12月16日(木)
①10時～12時②13時30分～15時30分
(①②どちらかを選択)
- 定** 各20名（先着順）
- 講** 石橋英明氏（伊奈病院副院長）ほか
- 申・問** 9月8日(木)までにいきいき長寿課
☎ 2124または窓口へ

- 場** ゆめくる2階会議室
- 対** ・町内在住のおおむね65歳以上
・両日とも参加可能で、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方



いきいき脳力教室 ～自分らしい生活を送るために～

参加者募集

「最近物忘れが気になる」「人と話す機会が減った」「外に出るのがおっくうになった」そんな経験はありませんか？読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。個々のレベルに合わせてテンポよく行います。

- 日** 10月26日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日、令和9年1月18日・25日の各月曜日①13時30分～14時②14時45分～15時（全8回）
※10月26日(月)は①13時30分～14時30分②14時45分～15時45分

- 場** ゆめくる2階会議室
- 対** 町内在住のおおむね65歳以上
- 定** ①②各10名（先着順）
- 申・問** 10月9日(金)までにいきいき長寿課
☎ 2124または窓口へ

サポーター募集

参加者と一緒に楽しみながらお手伝いいただける方を募集します。

- 日** 10月19日・26日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日、令和9年1月18日・25日の各月曜日13時～16時（全9回）
※10月19日(月)は事前研修

- 場** ゆめくる2階会議室
- 対** ・サポーター活動ができる元気な町民で高齢者の心身の健康増進に理解がある方
・週に1回3時間程度、サポーター活動が可能な方

- 定** 8名程度（先着順）
※ローテーションで1回5名程度が参加
- 謝礼** ▶1回1,000円（町内共通お買物券）
- 申・問** 10月9日(金)までにいきいき長寿課
☎ 2124または窓口へ



9月9日は「救急の日」



■救急車の適正利用

令和7年の上尾市消防本部の救急車出動件数は15,170件、そのうち町内は2,329件でした。救急車は地域の限られた救急資源です。119番をするか迷ったときは、埼玉県救急電話相談を活用するなど、救急車の適正利用にご協力ください。

●マイナ救急

マイナンバーカードを活用した救急業務を実施しています。万が一に備え、マイナンバーカードの申請と保険証の利用登録をして、マイナンバーカードを携帯するようにお願いします。

問 上尾市消防本部警防課 ☎ 775-1312



満100歳

おめでとうございます

この度、坂本徳太郎さんが満100歳を迎えられました。これからもお体を大切に、元気にお過ごしください。



伊奈町敬老記念品の引換

対象者には引換券を送付しています。引換券を持参して記念品を受け取ってください。

対 綾瀬北、栄北、志久、小貝戸区に在住の75歳以上

【引換場所】

▼役場いきいき長寿課

9月25日(金)～10月23日(金)

▼けんかつ出張所・ゆめくる出張所

9月25日(金)～10月10日(土)

※米寿・白寿・金婚の方の記念品は役場いきいき長寿課で配布

問 いきいき長寿課 ☎ 2126

敬老祝金

対象となる方には、9月中旬に通知を送付します。同封の届出書と、通帳の写しなど口座が確認できるものを、いきいき長寿課に提出してください。

- 対** 令和8年1月1日から引き続き町内に住所を有し、9月1日現在、次の年齢の方
- 【10,000円】 ・満80歳（昭和20年9月3日～昭和21年9月2日生まれ）
・満85歳（昭和15年9月3日～昭和16年9月2日生まれ）
- 【15,000円】 ・満90歳（昭和10年9月3日～昭和11年9月2日生まれ）
・満95歳（昭和5年9月3日～昭和6年9月2日生まれ）

支給時期▶10月末

問 いきいき長寿課 ☎ 2126

