



高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。

長寿課(福祉会館1階) ☎23・6837 FAX23・6520

シニア



高齢者のインフルエンザ・ 新型コロナ定期予防接種

ワクチン接種推進室 ☎23・6714 FAX23・6621

接種券の使用期間

10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

※接種日時は医療機関ごとに異なる
※期間内に65歳の誕生日を迎えるかたは誕生日から接種可

対 象 ▶昭和35年12月31日以前に出生した、接種時に満65歳以上のかた

▶昭和40年12月31日以前に出生した、接種時に満60歳以上65歳未満のかたで心臓、腎臓、呼吸器などに身体障がい者手帳1級程度の障がいがあるかた

費 用 自己負担額

▶インフルエンザ=1,500円

▶新型コロナ=4,500円

※市民税非課税世帯・生活保護世帯のかたは無料

申 込 対象者には9月末までに通知書(接種券)を郵送。接種希望のかたは、通知書掲載の医療機関で予約し接種を。※岡崎市・幸田町以外の医療機関で接種を希望されるかたは、接種前に保健所総合窓口(☎23・6179)に要相談



岡崎栄養士会 市民公開講座 筋力アップとフレイル予防の 栄養と運動

健康増進課 ☎23・6962 FAX23・5071

日 時 11月22日(土) 10時～12時

場 所 岡崎げんき館

定 員 70人(抽選)

申 込 11月7日(金)までに市電子申請届出システムで。詳しくは、市ホームページで。



ホームページ



申込

頭と体の認知症予防スクール

日 時 11月21日・28日、12月5日・12日・19日・26日の金曜日、令和8年1月8日・15日・22日・29日の木曜日 13時15分～15時15分(全10回コース)

場 所 西部地域交流センター

内 容 認知症予防に関する講義、考えながら運動するコグニサイズ、ストレッチなど

対 象 65歳以上で全10回出席できるかた30人(抽選)
申 込 市電子申請届出システムまたは往復はがきで、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒444…8601 長寿課「頭と体の認知症予防スクール」係へ。10月20日(月)必着



申込

認知症カフェ(オレンジカフェ) 当日会場へ

認知症のかたと家族、地域のかたが語らう集いの場

カフェ名	会場・連絡先	日 時
オレンジカフェ 日向家	アピタ岡崎北店1階フードコート 担当：ひな地域包括支援センター ☎65・8555	10月8日(水) 9時30分～11時30分
虹カフェ 参加費100円	岡崎東病院(洞町) 通所リハビリテーション ☎22・6616	10月18日(土) 10時～12時
なのはな茶屋 参加費100円	なのはな苑(福岡町) 担当：なのはな苑地域包括支援センター ☎57・8087	10月18日(土) 10時～12時
カフェ ねむのき 参加費100円	グループホームなのはな苑 ねむのき(合歓木町) 担当：むつみ地域包括支援センター ☎57・6288	10月18日(土) 13時30分～15時30分



寺子屋☆脳きらり

日にち ①10月23日(休)、11月13日(休)=図書館交流プラザ

②11月7日(金)=東部市民センター

③11月11日(火)=南部市民センター分館

時 間 10時～11時30分

内 容 認知症予防の脳トレーニング、回想法、ストレッチなど

対 象 65歳以上各30人(先着)

申 込 ①10月10日(金)

②③10月8日(水)9時から
電話で高年者センター岡崎
(☎55・0116) へ。



認知症啓発 ハツ美オレンジプロジェクト 認知症のかたと家族を応援する ボランティア講座

日 時 10月24日(金) 13時30分～15時30分

場 所 南部地域福祉センター

内 容 認知症への理解を深め、認知症の啓発や居場所づくり、認知症当事者との活動について話し合う

申 込 前日までに南部地域包括支援センター(☎43・6299) へ。

とはなす西部 お元気アップ教室

日 時 11月17日、12月1日・8日・15日の月曜日
13時30分～15時(4回コース)

場 所 西部地域福祉センター

内 容 体操とレクリエーション

対 象 60歳以上20人(先着)

費 用 100円

申 込 10月10日(金)9時から直接または電話(☎34・3211)で会場へ。



ホームページ



認知症本人交流会

当日会場へ

日 時 10月26日(日) 14時～15時30分

場 所 図書館交流プラザ会議室302

内 容 認知症の本人が集い自らの体験や希望、必要としていることを話し合う

対 象 認知症やMCI(軽度認知障害)と診断されたかた

家族の会(交流会)

日 時 11月12日(水) 10時～12時

場 所 額田センター

内 容 フラワーアレンジメント

対 象 高齢者を介護している家族のかた

費 用 1,000円

申 込 11月5日(水)までに電話で額田福祉総合相談窓口(☎82・3129) へ。

きらりシニア塾 講話とストレッチ

内 容 ①音とリズムで脳活リトミック
②指ヨガで整える心と体 手ほぐし健康法
③シニア世代の高血圧のリスクと対策
④楽しく元気に!!はつらつ体操!!

対 象 65歳以上(先着)

申 込 10月7日(火)9時から前日までに直接または電話で各会場へ。

会場・連絡先	日 程	時 間	内 容	定 員
南部地域福祉センター ☎43・6600	10月24日(金)	10時～12時	①	16人
	11月4日(火)		②	
北部地域福祉センター ☎45・8790	10月24日(金)	13時30分～15時30分	②	20
	11月14日(金)		③	
中央地域福祉センター ☎25・7701	10月31日(金)	10時～12時	①	25
	11月12日(水)		③	
高年者センター岡崎 ☎55・0116	11月4日(火)	10時～12時	①	30
	11月19日(水)		②	
東部地域福祉センター ☎48・8090	11月5日(水)	13時30分～15時30分	③	20
西部地域福祉センター ☎34・3211	11月10日(月)		④	