



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



## 2026年度 「あいシルバーカレッジ」学生募集

長寿課 ☎23・6149 FAX23・6520

期 間 4月～令和9年3月

場 所 図書館交流プラザ

内 容 文化教養学科（郷土の文化など）

定 員 100人（抽選）

費 用 年額23,300円（入学金・授業料）

申 込 詳しくは、県社会福祉協議会福祉生きがいセンター（☎052・212・5521）へ。



申込

## とはなす東部 お元気アップ教室

日 時 2月25日、3月4日・11日・25日の水曜日  
10時～11時30分(4日のみ13時30分～15時。4回コース)

場 所 東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（4回分）

申 込 1月13日(火)9時から直接または電話で東部地域福祉センター（☎48・8090）へ。



ホームページ

## シニアのための就職支援フェア

商工労政課 ☎23・6351 FAX23・6213

日 時 2月5日(木)  
13時30分～15時30分

場 所 総合学習センター多目的ホール

内 容 企業との相談会

対 象 おおむね60歳以上の求職者

当日会場へ



ホームページ

## 元気ハツラツ!出張測定 当日会場へ

時 間 13時30分～15時(中央地域福祉センターのみ10時～11時30分)

内 容 血圧測定、柔軟測定



ホームページ

会 場	電 話	日 に ち
高年者センター岡崎	☎55・0116	1月27日(火)
中央地域福祉センター	☎25・7701	2月13日(金)
北部地域福祉センター	☎45・8790	2月27日(金)
西部地域福祉センター	☎34・3211	3月11日(水)
南部地域福祉センター	☎43・6600	3月13日(金)
東部地域福祉センター	☎48・8090	3月17日(火)

※問い合わせは各会場へ。

## 介護認定を受けているかたの所得控除

### 障がい者控除

要介護認定（要介護1以上）を受けている65歳以上で、障がい者手帳を持っていないかたは、障がい者控除の対象となる場合があります。申請は1月5日(月)から直接介護保険課(福祉会館1階)へ。市ホームページでは1月1日(火)から可。申請には本人確認書類などが必要。詳しくは、市ホームページで。



ホームページ

### おむつ代

医療費控除の対象となる場合があります。本来は医師の証明書が必要ですが、一定の条件を満たす場合、市が発行する証明書で代替できます(1通200円)。詳しくは、市ホームページまたは介護保険課へ。



ホームページ

介護保険課 ☎23・6683 FAX23・6520

### 医療系の介護サービスの自己負担額

医療費控除の対象となる場合があります。詳しくは、



ホームページ



介護保険課  
☎23・6682 FAX23・6520

## 認知症介護勉強会

日 時 1月22日(木) 13時30分～15時

場 所 市役所東庁舎

内 容 認知症介護の経験談を聞き適切な介護方法を学ぶ

対 象 認知症のかたを介護をしているかた25人（先着）

申 込 1月7日(水)～16日(金)に電話で長寿課へ。

## 介護教室・交流会 おひとりさまの施設選び

日 時 2月3日(火) 13時30分～15時

場 所 南部地域福祉センター

内 容 ひとり暮らしのかた向けの高齢者施設を学ぶ

定 員 15人（先着）

申 込 1月7日(水)から前日までに直接または電話で南部地域包括支援センター(☎43・6299)へ。

## 家族の会(交流会)

日 時 2月12日(木) 10時～12時

場 所 額田センター

内 容 終活講座と介護を終えたかたとの交流会

対 象 高齢者を介護している家族

申 込 前日までに電話で福祉総合相談窓口(☎82・3129)へ。

## 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	1月14日(水) 9時30分～11時30分
なのはな茶屋 参加費100円	なのはな苑 担当：なのはな苑地域包括支援センター ☎57・8087	1月17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	1月17日(土) 13時30分～15時30分
オレンジカフェ 葵茶屋 参加費100円	公衆衛生センター4階 担当：竜美地域包括支援センター ☎55・0751	1月21日(水) 14時～15時30分

## 寺子屋☆脳きらり

日 時 ①1月22日(木)、2月12日(木)=図書館交流プラザ  
②2月6日(金)=東部市民センター

③2月10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 ①1月9日(金)②③1月14日(水)9時から電話で高年者センター岡崎（☎55・0116）へ。

## 健活チャレンジ 自宅でできる運動のススメ 当日会場へ

日 時 1月28日(水) 10時30分～12時

場 所 ピアゴ上和田店1階フードコート

内 容 握力や簡単な体力測定で筋力・バランスをチェックし、自宅でできる運動をアドバイス  
問い合わせはスクエアガーデン地域包括支援センター（☎57・1133）へ。

## きらりシニア塾 講話とストレッチ

内 容 ①笑顔で歌って★心もハッピー！  
②楽しく元気に!!はつらつ体操!!  
③病気に負けない！腸活で免疫力アップ  
④今おさえておきたい 認知症予防3つのポイント

対 象 65歳以上（先着）

申 込 1月7日(水)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	1月20日(火)	10時～12時	① ②	16人
	2月3日(火)			
中央地域福祉センター ☎25・7701	1月21日(水)	13時30分～15時30分	① ③	25人
	2月5日(木)			
高年者センター岡崎 ☎55・0116	1月27日(火)	10時～12時	① ③	30人
	2月16日(月)			
東部地域福祉センター ☎48・8090	1月28日(水)	13時30分～15時30分	④	20人
	2月12日(木)			
西部地域福祉センター ☎34・3211	2月12日(木)	10時～12時	①	20人
北部地域福祉センター ☎45・8790	2月17日(火)			