SENIOR NEWS

シニアだより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

シルバー人材センター 女性のための入会説明会

問 市シルバー人材センター ☎54-5088

と　き　9/3(火)10:00から
ところ　多世代交流館いきいき
対象者　市内在住の60歳以上の女性
申し込み　9/2(月)までに電話か直接(平日8:00～17:00)

いきいき講座 はじめてのイスヨガ体操

あさひ健康マイスター チャレンジ対象事業

問 多世代交流館いきいき ☎54-8202

椅子を利用したヨガにより、安心して無理なく体力の向上を図り、健康寿命を延ばす

と　き　9/12～10/10(木曜日・5回)10:00～11:30
対象者　市内在住の60歳以上のかた
定　員　20人(先着)
費　用　500円(初回持参)
申し込み　8/19(月)～8/30(金)に電話か直接(9:00～17:00)。参加したことがあるかたは、8/20(火)から受け付け

令和6年度後期高齢者医療保険料額決定通知書を発送

問 保険医療課 ☎76-8153　ID 1588

8月上旬に令和5年中の所得などから算定した本年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を発送します。保険料の算定方法や保険証の負担割合などは、コールセンターに問い合わせを

あいち後期高齢者医療コールセンター
☎0570-011-558(8:45～17:15、通話料は利用者負担)

65歳以上のかたへ 介護保険料の納入通知書を発送

問 長寿課 ☎76-8144　ID 1544

発送日　8/1(木)

普通徴収(納付書・口座振替など)のかたは、納期限までに納めてください。10月から特別徴収(年金からの天引き)に切り替わるかたは、第2期まで普通徴収となります。前年度から引き続き特別徴収となるかたには、介護保険料(特別徴収)額決定通知書を発送します。詳細は、通知書で

元気教室

問 長寿課 ☎76-8143　ID 1566

外出の機会が減って筋力が低下したかたなどに、理学療法士などが運動を指導する(送迎あり)

と　き　9/4～11/20(水曜日・12回)
13:30～15:30
ところ　介護老人保健施設 清風苑
対象者　市内在住の65歳以上で、過去に参加したことがなく、基本チェックリストにより生活機能低下が認められたかた(事前にケアマネジャーとの契約が必要。自宅訪問調査あり)
定　員　9人(先着)
申し込み　8/5(月)～8/16(金)に直接

らくらく脳の健康教室

あさひ健康マイスター チャレンジ対象事業

問 市社会福祉協議会 ☎54-4540
ID 3120

「読み書き」「計算」「すうじ盤」の教材を使った楽習、学習サポーターによるおもてなしと交流。受講前と1月の教室時間内に「あたまの元気まる」も受診

と　き　9/24～2/4(火曜日・全19回)
10:00～11:30
ところ　渋川福祉センター 会議室
対象者　市内在住の65歳以上のかた
定　員　20人(先着)
費　用　6千円
申し込み　9/10(火)までに電話か直接

脳力アップ教室

あさひ健康マイスター チャレンジ対象事業

問 長寿課 ☎76-8143　ID 3120

認知症予防に効果がある運動を行い、脳の認知機能の維持、向上を目指す

と　き　9/30～11/18(月曜日・全6回)
10:00～11:30
ところ　新池交流館・ふらっと 会議室
対象者　市内在住の65歳以上で、つえ無しで歩行が可能なかた
定　員　25人(先着)
申し込み　8/1(木)～8/30(金)にシンコースポーツに電話(☎052-218-7551)で