



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

いきいき前期講座



問 多世代交流館いきいき ☎54-8202 ID 1672

●介護予防簡単トレーニング

運動が苦手なかたでも簡単にできるストレッチと筋トレなどで、要介護状態にならない体づくりを学ぶ

と き 5/8～6/26(木曜日・8回)
10:00～11:30

費 用 800円(初回持参)

申し込み 4/8(火)(受講経験者は4/9(水))～
4/17(木)に電話か直接(9:00～17:00)

●ピアノに合わせ 音楽脳トレ教室

ピアノに合わせて体を動かしたり、レクリエーションをしたりして、楽しみながら脳を活性化させる

と き 5/14、5/21、6/4、6/11(水曜日・4回)
10:00～11:30

費 用 500円(初回持参)

申し込み 4/15(火)(受講経験者は4/16(水))
～4/24(木)に電話か直接(9:00～17:00)

【共通事項】

対象者 市内在住の60歳以上のかた

定 員 20人(先着)

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、理学療法士が運動を指導する(送迎あり)

と き 6/4～8/20(水曜日・12回)、
同窓会10/23(木)13:00～15:00

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 4/7(月)～5/9(金)に直接

後期高齢者医療保険料 年金天引きのかたに仮徴収額決定通知書を発送

問 保険医療課 ☎76-8153

後期高齢者医療保険料を新たに特別徴収(年金天引き)で納めるかたに、4～8月の仮徴収額決定通知書を4月上旬に発送します。

対象者 令和6年6～10月上旬に後期高齢者医療被保険者になったかた。ただし、年金天引きできないかたや口座振替の希望を申し出たかたは、8月に保険料決定通知を送付します。

高齢者教室「長寿学園生」を募集



問 中央公民館 ☎54-5300 ID 2014

「学び」を通して仲間づくりや健康づくりを行い、いくつになっても健やかな日々を過ごしませんか。

教室名 など	講 話	クラブ活動		
	大学の先生などから、生活に役立つさまざまな話題をお届け	①はがき絵クラブ	②健康体操クラブ	③チャレンジクラブ (ヨガを3カ月、リズム・コンディショニングとヒップホップを2カ月ずつ)
と き	5～3月に月1回	5～12月に月1回		
	いずれも、8月を除く10:00～11:45			
ところ	文化会館 あさひのホール	中央公民館	渋谷福祉センターか 東部市民センター	渋谷福祉センター
対象者	市内在住の60歳以上のかた			
定 員	200人(先着)	各90人(先着)		
費 用	500円(年間登録料)。クラブ活動に参加の場合は別途各500円 (クラブ活動のみの加入不可。①は教材費として500円が必要)			
申し込み	4/2(水)～4/14(月)に費用を添えて直接(平日9:00～17:00)			