



シニアだより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

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 45640

発 送 日 7/30(水)

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。ただし、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(納付書・口座振替など)となります。令和7年度から対象の所得条件が変更。所得段階別保険料額や算定方法など詳細は、納入通知書またはホームページで

令和7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6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資格確認書の負担割合などは、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)

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 9/2(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 9/1(月)までに電話か直接(平日8:30~17:00)



いきいき講座 はじめてのイスヨガ体操

問 多世代交流館いきいき ☎54-8202 ID 1672



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 9/11~10/9(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(火)~8/28(木)に電話か直接(9:00~17:00)。

参加したことがあるかたは、8/20(水)から受け付け

脳力アップ教室

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 9/26~10/31(金曜日・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、つえを使わずに歩行できるかた

定 員 25人(先着)

申し込み 8/12(火)~9/12(金)にシンコースポーツ中部(株)に電話(☎052-218-7551)で

らくらく脳の健康教室

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」も受検

と き 9/30~2/3(火曜日・全17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(教材費を含む)

申し込み 9/16(火)までに電話か直接