



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

買い物リハビリテーション

問 長寿課 ☎76-8143 ID 3120



姿勢改善や歩行を意識した体操を行った後、
店内で買い物をを行う。無料送迎あり

と き 毎週火曜日(祝日・店休日を除く)
10:00~12:00

と ころ ●リハビリ/東部市民センター
●買い物/バロー瀬戸西店
(瀬戸市西本地町)

対 象 者 市内在住の65歳以上で、次の全てに該当するかた

- 一人で買い物ができる ●外出機会が減り筋力が低下した ●歩いてスーパーなどに行くのが困難で送迎に頼っている
- 現在通所サービスを利用していない

定 員 12人(先着。初めてのかたを優先)

費 用 1回200円(買い物代は自費)

申し込み Co.メディカルフィットネス旭(担当:相崎、浅井)に電話(☎76-9447)で(平日8:30~17:30)

いきいき講座

健康麻雀未経験者入門講座



問 多世代交流館いきいき ☎54-8202 ID 1672

認知症予防に効果があると言われている麻雀をゼロから学ぶ。「酒を飲まない」「タバコを吸わない」「お金をかけない」を守り、健康を意識した麻雀(符計算は行いません)

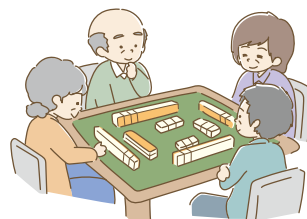
と き 10/23~11/27(木曜日・6回)
10:00~12:00

対 象 者 市内在住の60歳以上のかた

定 員 20人(先着)

費 用 1,600円(初回持参)

申し込み 9/17(水)~9/25(木)に直接
(9:00~17:00)



高齢者世帯などの 訪問調査にご協力を

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1663

高齢者の状況を把握し、緊急時の対応などに役立てるため、9~11月ごろに訪問調査を行います。

お住まいの地区の担当民生委員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

対 象 者 おおむね70歳以上のみの世帯(一人暮らしを含む)など

年金生活者支援給付金の 請求手続きを

問 保険医療課 ☎76-8151

年金収入と所得の合計額が一定基準以下の年金受給者を支援するための給付金です。

新たに対象となるかたには、9月以降に日本年金機構から請求書(はがき型)が送付されます。

詳細は、右記二次元コードで



日本年金機構ホームページ▶

おうちで カンタン ストレッチ

vol.17
腰まわりスッキリ編

楽しくウエストシェイプ

~脇腹の強化でシルエットがきれいに~

- ①椅子に背もたれを使用しないように座り、骨盤を立てます。
- ②両腕を胸の前で重ねます。
- ③下腹部をへこまし、息を吐きながら上半身をひねります。この時にウエストがねじれていることを意識して行います。

反対側も同様に行います。

①・②



ポイント
呼吸をしながら
10~20秒ほど
静止します。

③

