



# 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

## いきいき前期講座

問 多世代交流館いきいき ☎54-8202 ID 1672



### 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 5/13、5/20、6/3、6/10  
(水曜日・4回) 10:00~11:30

費 用 500円(初回持参)

申し込み 4/7(火)(受講経験者は4/8(水))~  
4/16(木)に電話か直接(9:30~17:00)

### 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 5/21~6/25(木曜日・6回)  
10:00~11:30

費 用 600円(初回持参)

申し込み 4/14(火)(受講経験者は4/15(水))~  
4/23(木)に電話か直接(9:30~17:00)

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 6/3~8/19(水曜日・12回)

と ころ 介護老人保健施設 清風苑(東印場町)

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 4/6(月)~5/15(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 ID 1588

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7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などは、8月に保険料額決定通知書を送付します。

## シニアカラオケ大会 問 長寿課 ☎76-8143 ID 39286



と き 6/21(日)9:30~16:30 申し込み 4/8(水)までに直接

と ころ 文化会館ホール その他 シニアクラブ加入者は各クラブで取りまとめて申

対 象 者 市内在住の60歳以上のかた 申し込み

## 高齢者教室「長寿学園生」を募集 問 中央公民館 ☎76-8181 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
と き	5~3月に月1回 8・1月を除く10:00~11:45	5~12月に月1回 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	渋川福祉センターか東部市民センター
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 込 込 み	4/6(月)~4/17(金)に費用を添えて直接(平日9:00~17:00)		