

65歳からの健康づくり！

## 介護予防教室の 夏期参加者募集



元気でいきいきとした生活を長く続けられるよう、運動と講話による介護予防教室を開催します。(無料)

**開催期間** 7月末～10月の原則週1回(全10回)

**対象** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方(医師から運動を制限されている方を除く)

**お申込み** 7月1日(金)～8日(金)(必着)に、はがき(1人1枚)に希望の教室名・会場番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、〒040-8666(住所不要)高齢福祉課へ。申込多数は抽選。1人1教室に限り申込可能で、年度内の同一教室の再受講は不可。

### 教室名・日時・会場番号

#### 転ばない！からだづくり教室(定員各30人)

転倒予防のための、マシンを使わない運動と講話

- 7/26～9/27の火曜日 午後1時半～3時 ①
- 7/29～9/30の金曜日 午後2時半～4時 ②
- 7/30～10/1の土曜日 午前10時～正午 ⑤

#### マシンで！筋力アップ教室(定員各20人)

筋肉トレーニングマシンでの運動と講話

- 7/29～9/30の金曜日 午前9時半～11時 ②A
- 7/29～9/30の金曜日 正午～午後1時半 ②B

#### 泳がない！プール運動教室(定員各20人)

膝や腰への負担が少ないプール内での運動と講話

- 7/26～9/27の火曜日 午後2時半～4時 ③
- 7/29～9/30の金曜日 正午～午後1時半 ②

#### わくわく！脳力アップ教室(定員各30人)

認知機能低下予防のための運動と講話

- 7/25～9/26の月曜日 午前10時～11時半 ⑥
- 7/26～9/27の火曜日 午前8時半～10時 ②
- 7/27～9/28の水曜日 午後1時半～3時 ①

#### お口！元気アップ教室(定員各10人)

口腔機能向上のための口の体操と講話

- 7/25～9/26の月曜日 午後2時～3時半 ⑦
- 7/28～10/13の木曜日 午後2時～3時半 ④

※ 会場の都合により曜日の変更または休みとなる週がある場合があります。

- ①フィットネススタジオジョイ(五稜郭町22-16)
- ②ルネサンス函館(鍛冶2丁目6-15)
- ③テーオースポーツクラブ(海岸町10-17)
- ④ヤマハミュージックリテイリング函館店(本町23-2)
- ⑤ホリスティックセラピースタジオ瑜伽(吉川町3-30)
- ⑥特別養護老人ホーム「松濤」(松風18-15)
- ⑦特別養護老人ホーム「俱有」(松風19-18)

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081

HP

## 28年度の介護保険料

決定通知書を7月中旬に送付します

**特別徴収(年金から保険料が天引きされている方)**

今回確定した年額保険料から4・6・8月分を差し引いた額を10・12・2月に徴収します。

また、来年度の4月の保険料は2月と同額で徴収します。

※ 金額等変更になる場合は別途通知します。

**普通徴収(納付書で保険料を納めている方)**

今回確定した年額保険料から1～3期分を差し引いた額になります。

4期(7月)以降も引き続き、毎月納付書で納めていただきます。

※ 10月から特別徴収が開始される場合もありますので、通知書の期別(月別)保険料額をご確認ください。

### 保険料の軽減制度

災害・失業等で保険料の納付が困難な場合の納付猶予や、自宅の買い換えをした方、または保険料が第2・第3段階で生活に困窮している方の保険料軽減の制度があります。

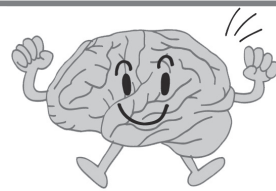
お問合せ 介護保険課 ▷保険料 ☎21-3033

▷納付相談 ☎21-3037

#### 介護保険料決定通知書を大切に保管してください

第1・第2・第3段階の表記がある決定通知書は、**高齢者肺炎球菌感染症予防接種**(本紙12ページ参照)、**高齢者インフルエンザ予防接種**の自己負担免除の確認書類に使用できます。

## 65歳以上の方 「あたまの健康 チェック」



認知症予備軍とされる軽度認知障害(MCI)を早期発見し、認知症の予防に積極的に取り組んでいただくため、専用のコールセンターに電話して、10分程度の質問に受け答えることにより、記憶力などのチェックを行います。(無料)

※ 認知症を診断するものではありません。

**対象** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民

**定員** 1500人(申込順)に受検証書を送付します。

**お申込み** はがき(1人1枚)に、住所・氏名・生年月日・電話番号・「あたまの健康チェック希望」と明記し、〒040-8666(住所不要)高齢福祉課へ。

※ 7月1日(金)以降の消印有効

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081