



福祉・健康

●77歳 88歳 99歳の方へ敬老金を支給 長寿をお祝いして敬老金を支給します。対象の方には9月中に民生委員が自宅を訪問し

てお渡しします。対象次のいずれかに該当する市民の方 ▽77歳(昭和6年9月16日〜7年9月15日生まれ) ▽88歳(大正9年9月16日〜10年9月15日生まれ) ▽99歳(明治42年9月16日〜43年9月15日生まれ) 支給額 ▽77歳の方 5000円 ▽88歳の方 1万円 ▽99歳の方 1万円 (高齢サービス係)

●食生活を考える会「楽しい夢のある食事…楽夢食」 家族や介護をしている方のために正しい食べ方のコツやおいしく心が和む食を学びます。日時 9月12日(土)の午後2時〜4時 場所 高齢者在宅サービスセンター愛全園(田中町2丁目) 内容 医療・栄養講座、調理実習、座談会 定員 40人(申込順) 参加費 300円 申込 9月2日から愛全園 ☎5413566へ (高齢サービス係)

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室 左の表のとおり開催します。今期は特別講座としてカラオケ教室も開催します。期間 10月〜12月(全12回) 対象 65歳以上の健康な方 定員 各15人(多数抽選/初めての方優先) 参加費 各1000円(材料費別) 申込 申込はがきに左の表の希望コースの番号と、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、9月15日(必着)までに次のあて先へ郵送 ▽①〜⑩ 196-0022中神町2-132-18 シルバー人材センター「イキイキ・ニコニコ教室係」 ▽⑭⑮ 196-0022中神町125-5-110 NPO法人ひだまり「イキイキ・ニコニコ教室係」 注

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース	曜日	主な場所
① 軽体操	水曜 午前	昭和会館
② 軽体操	木曜 午前	朝日会館
③ 実用書道	火曜 午前	揖島町高齢者福祉センター
④ 実用書道	火曜 午前	武蔵野会館
⑤ 絵画	木曜 午前	昭和町分室
⑥ ウォーキング	月曜 午前	玉川上水
⑦ デジカメ教室	金曜 午前	昭和町分室
⑧ 着付け教室	水曜 午前	昭和町分室
⑨ スポーツ吹き矢	水曜 午前	緑会館
⑩ スポーツ吹き矢	水曜 午後	朝日会館
⑪ 脳のトレーニング(体操・音楽・工作など)	火曜 午前	昭和町分室
⑫ 脳のトレーニング(体操・音楽・工作など)	木曜 午前	揖島町高齢者福祉センター
⑬ カラオケ教室	金曜 午前	松原町高齢者福祉センター
⑭ 絵手紙	水曜 午前	朝日町高齢者福祉センター
⑮ 栄養講座	火曜 午前	朝日町高齢者福祉センター

※時間は、午前=9時30分〜11時30分、午後=1時30分〜3時30分です。
※会場の都合により曜日が一部変更する場合があります。

意コースは複数選択可、ただし、はがきは1人1枚につき1コースのみ記入 (高齢サービス係) ●高齢者介護予防デイサービス 左の表のとおり行います。活動内で栄養指導も行います。期間 10月〜12月 場所 あいぼつく

▼高齢者介護予防デイサービス

	午前の部 10時30分〜正午	午後の部 1時30分〜3時
月	筋力トレーニング	健康維持体操
火	健康維持体操 音楽療法	筋力トレーニング
水	水浴訓練※9時〜10時	筋力トレーニング
木	筋力トレーニング	健康維持体操 音楽療法
金	筋力トレーニング 音楽療法	健康維持体操

※2つまで選択できます。
※筋力トレーニングは15分前から開始します。

対象健康を維持したい65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) 定員 各15人(多数抽選) 参加費 1回250円 申込 9月14日までにデイサービスセンター(あいぼつく内) ☎5445033へ (高齢サービス係) ●元気菌つらつ健康講座 日時 場所 ▽3期 10月5日・19日、11月2日・16日(いずれも月曜日/全4回)の午前10時〜正午(あいぼつく) ▽4期 10月16日・30日、11月13日・27日(いずれも金曜日/全4回)の午前10時〜正午(揖島町高齢者福祉センター) 対象 65歳以上の方 テーマ 口腔体操で噛む力、飲み込む力を向上して安全で楽しい食生活を目指し、誤嚥性肺炎の予防も(3期・4期とも同じ内容) 定員 各20人(申込順) 申込 9月1日から歯科医師会事務所 ☎5460067(月曜) 金曜日の午前10時〜午後4時)へ ●障害者ガイドヘルパー研修 修了後は、移動支援事業のガイドヘルパーとして就労が可能になります。内容などは、いずれも申し込み先に問い合わせください。 【視覚障害者見ガイドヘルパー】 期日 10月3日〜17日の土曜日(全3回) 場所 あいぼつくなど 対

象市内在住・在勤で18歳以上の全日程参加できる方 定員 20人(申込順) 参加費 無料 申込 9月2日から社会福祉法人幹福社会 ☎5401230へ 【知的障害者(見)ガイドヘルパー】 期日 10月18日(日)・24日(土)と実習1日(全3回) 場所 あいぼつくなど 対象市内在住・在勤で18歳以上の全日程参加できる方 定員 30人(申込順) 参加費 無料 申込 9月2日からNPO法人在宅福祉サービス ☎5441782へ

国民健康保険証の更新 新しい保険証を9月中に送付 現在の国民健康保険証(個人カード証)の有効期限は平成21年9月30日です。新しい保険証を9月中に世帯主あてに郵送します。保険証は小さいので、紛失しないよう注意してください。 また、国民健康保険税を滞納している方には、原則、納税相談後、有効期限が6か月間の保険証を窓口で交付します。 ※詳しくは、保険係へ。