



福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期 納付書で納める方の第1期分の納期限は、7月31日(金)です。納付には、納め忘れない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課または保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース番号・名称	曜日・時間	主な場所	※	定員
① 軽体操	木 午前	昭和会館		25
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	富士見会館		25
④ 健康気功	火 午前	やまのかみ会館		30
⑤ カラオケ	金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	80
⑥ 実用書道	月 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	20
⑦ 実用書道	木 午前	昭和会館	○	26
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	緑会館	○	20
⑨ メンタルヘルス	木 午前	朝日会館		20
⑩ デジタルカメラ	木 午前	大神会館		16
⑪ 着付け	金 午前	朝日町高齢者福祉センター		20
⑫ スポーツ吹き矢	水 午前	緑会館	○	20
⑬ スポーツ吹き矢	水 午後	朝日会館	○	20
⑭ 脳のトレーニング	火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
⑮ シニアの英会話(入門)	火 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	15
⑯ シニアの英会話(初級)	火 午後	朝日町高齢者福祉センター	○	15
⑰ おもしろ歴史と社会科散歩	水 午前	市内		25
⑱ 絵手紙	月 午前	富士見会館	○	25
⑲ 栄養(料理)	水 午前	武蔵野会館	○	25
⑳ 手芸	火 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	18
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	昭和会館	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

婦と夫



●フレッシュパパ・ママ学級
日時 8月22日(土)の午前9時30分〜正午 場所 あいぽつく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫

●動脈硬化測定 日時 8月5日(水)・25日(火)、9月9日(水)・29日(火)の午前9時15分〜11時30分 場所 あいぽつく 対象 30〜74歳で今年度初めての方 ※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く 内容 血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員 各40人(申込順) 申込 7月16日から健康係へ ※当日の申し込みは不可

あいぽつく (保健福祉センター)
健康係 ☎544-5126
保健指導係 ☎543-73003
※申し込みは午前8時30分から

5・110 NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」※コースは複数選択可/はがき1枚につき1人1コースのみ記入/同じ曜日の教室への複数応募は不可(高齢サービス係)



高齢者自立支援日常生活用具給付事業
高齢者自立支援住宅改修給付事業
〜自己負担割合が変わります〜
給付対象者の合計所得金額が160万円以上の場合、8月1日から、自己負担割合が給付対象経費の2割に変更となります。ただし、同一世帯に65歳以上で所得が低い方がいる場合などは、1割負担となる場合があります。
☆詳しくは、高齢サービス係へ。

献血にご協力を
一人ひとりの愛が、大切な生命を守ります。皆様のご協力をお願いします。
◇日時 7月30日(木)の午前10時〜11時45分、午後1時〜4時
◇場所 市役所北側出入口前
◇対象
*16〜64歳の方
*65〜69歳の方(60〜64歳のときに献血したことのある方のみ)
☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員 24組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込 7月17日から保健指導係へ
●こんには赤ちゃん訪問事業 生後2〜3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3〜4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。なお、不在の場合は再訪問します。 日時 8月の午前9時〜午後5時(土・日曜日を除く) 対象 平成27年6月生まれのお子さんのいる世帯(保健指導係)
児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。なお、不在の場合は再訪問します。 日時 8月の午前9時〜午後5時(土・日曜日を除く) 対象 平成27年6月生まれのお子さんのいる世帯(保健指導係)

