



# 福祉・健康

## ▼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	拜島会館		30
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	朝日会館		28
④ 健康気功	火 午前	昭和健康館		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	○	22
⑦ 実用書道	木 午前	武蔵野会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	やまのかみ会館	○	20
⑨ 昔遊び	木 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	20
⑩ インターネット入門	木 午前	福島会館		16
⑪ 陶芸	金 午前	福島会館	○	20
⑫ 着付け	水 午前	昭和町分室		16
⑬ スポーツ吹き矢	水 午前	玉川会館	○	22
⑭ スポーツ吹き矢	水 午後	昭和町分室	○	20
⑮ 脳のトレーニング	火 午前	富士見会館	○	20
⑯ 英会話(入門)	火 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	昭和会館	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		20
⑲ 絵手紙	木 午前	富士見会館	○	25
⑳ 栄養(料理)	水 午前	松原町高齢者福祉センター	○	25
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	朝日会館	○	20
㉒ 歌のひろば	水 午後	やまのかみ会館	○	18

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●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(火)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、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。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設 日時 7月29日(日)の午前9時〜午後4時 場所 市役所介護福祉課・保険年金課 〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室 左の表のとおり行います(初めての方優先/多数抽選)。詳しくは、①〜⑱はシルバー人材センター ☎5447060、⑲はNPO法人人ひだまり ☎5193947へ問



●水遊び おもちゃなどで遊びます(参加費無料/申込不要)。日時 7月23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・31日(火)、8月3日(金)・7日(火)・9日(木)・14日(火)。



児童センター「ぱれっと」 ☎5445132

い合わせてください。期間 9月〜11月(全12回) 対象 65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) 参加費 各1000円(コースにより別途教材費あり) 申込はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、7月31日(必着)までに次の宛先へ ①〜⑱ 〒196-0022 中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 ⑲〜⑳ 〒196-0034 玉川町5-13-13-101 NPO法人人ひだまり「イキニコ教室係」 ※コースは複数選択可/1通につき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 〈地域包括ケア担当〉

国民年金保険料は、納付期限から2年経つと、時効となり納めることができませぬ。後納制度は、時効となった保険料(申し込み日から過去5年分)を、平成30年9月までに限り、納めることができる制度です。後納すると、将来受給する年金額が増える場合や、納付期間が不足して年金を受給できない方が受給できるようになる

●フレッシュパパ・ママ学級 日時 8月25日(土)の午前9時30分〜正午 場所 あいぼっく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐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

あいぼっく 健康係・地域保健係 ☎5445126 子育て世代包括支援センター ☎5437303 ※申し込みは、午前8時30分から

場合があります。後納するには、事前に立川年金事務所へ申し込んでください。ただし、60歳以上で老齢基礎年金を受給中の方は、申し込みできません。 ☆詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003104、または、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

申込 7月17日から子育て世代包括支援センターへ ●こんにち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。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。 日時 8月(平日のみ)の午前9時〜午後5時 対象 平成30年6月生まれのお子さんのいる世帯(子育て世代包括支援センター)

