

# 健康のび体操を続けたい人やグループを募集

問 地域包括支援センター ☎(581)0330 ㊟(581)0203

## (1) 自主教室(グループ申込)

これからのび体操を始めたいグループに体操を教えます。

時 9月毎週月・木曜日(変更する場合あり)午後1時30分〜2時30分または午後3時〜4時

※初回は体力測定あり。指導は右記日程のうち計4回

所 自治会館など

※会場は各グループで確保

対 医師から運動制限を受けていない原則65歳以上を中心とする自主グループ2グループ

条件

- ・DVDの鑑賞用機材があり、寝て体操ができる環境があること
- ・教室終了後、自主グループ活動を継続して取り組むことができること
- ・週2回活動できること
- ・10月以降は自主活動で健康のび体操を行うこと



のびバンド

## (2) 育成教室(個人申込)

のび体操に興味があり、続けてみたい人に体操を教えます。

時 9〜10月毎週月・木曜日午前10時〜11時※変更する場合あり。初回は体力測定あり

所 あまが池プラザ

対 次の①②いずれかに該当する人

① 医師から運動制限を受けていない原則65歳以上の人

② 65歳未満で、今後自主グループ活動を主体的に運営できる人や、すでに自主グループなどで活動の中心にいる人

条件

- ・教室終了後、自主グループ活動を継続して取り組むことができる、または主体的に自主グループ活動を運営できること。

(1)・(2)いずれも

申 7月13日(金)までに上記へ申し込み。

他 体操に使用するのびバンド(税込4,000円+送料)は自己負担となります。

※購入後、費用助成制度あり(2,000円)。

※「健康のび体操」については、広報もり

やま6月1日号4,5頁を参照。

## 介護マークを配布

介護する

人が介護中であることを周囲に理解してもらったための「介護マーク」を配布しています。



活用場面

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するときなど

配布場所 左記の施設

問 地域包括支援センター

(すこやかセンター内)

☎(581)0330

㊟(581)0203

北部地区地域包括支援センター

(北公民館内)

☎(516)4160

㊟(516)4080

## 福祉医療費受給券等の更新手続きを

現在お持ちの福祉医療費受給券等(乳幼児は除く)の有効期限は7月31日(火)です。

対象者には6月下旬に更新申請書を郵送しますので、7月6日(金)までに国保年金課へ提出してください。更新手続きを行わないと医療費の助成が受けられなくなります。

更新手続き済みの人には、7月下旬に新しい受給券等を郵送します。

他 有効期限切れの福祉医療費受給券等は、ご自身で破棄をお願いします。

問 国保年金課

☎(582)1120

㊟(582)1138



## 予告 パブリックコメントの手続きを実施

次の計画の見直し案に対して、市民の皆さまの意見を募集します。詳しくは次号をご覧ください。

・守山市国民保護計画(見直し)

・募集期間

7月1日(日)〜15日(日)

問 危機管理課

☎(582)1119

㊟(582)5066