

介護予防教室

これならできるフレイル予防

フレイルとは、心や筋力の活力が低下し、衰弱した状態をいいます。フレイル状態が進むと要介護状態につながります。予防には「運動」「栄養」「口腔ケア」「認知機能向上」「社会参加」が大切です。

いつまでも元気で暮らすために、フレイル予防に取り組んでみませんか。

日時 (午前10時～11時30分)	内容
10月1日(火)	管理栄養士にきく 今日から始める食生活のコツ
10月10日(木)	歯科衛生士から楽しく学ぶ オーラルフレイル予防
10月17日(木)	やってみましょう回想法 ～思い出話で脳と心を活性化～
10月25日(金)	ヒアリングフレイル(聴き取る機能の衰え) をご存じですか
10月29日(火)	助け合い体験ゲームをしてみましょう ～身近なところから手軽に始める社会参加～

所 市立図書館 多目的室 定 各20人

持 筆記用具、飲み物

申 9月30日(月)までに電話またはファクスで下記へ申し込み。

問 中部地区地域包括支援センター

☎・📠(584)5519 📠(584)5363

家族介護者教室

介護に役立つ知識や情報についての、4回シリーズの講座です。講座終了後は、情報交換ができる交流会(自由参加)もあります。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 (午後1時30分～3時)	内容
10月10日(木)	薬剤師から学ぶ 「お薬の困りごとありませんか？」 ～今さら聞けないお薬の疑問～
10月17日(木)	栄養士からの耳寄り情報 「いつまでもおいしく『食べる』ための工夫」 ～簡単においしく食べるを知る～
10月24日(木)	認知症看護認定看護師から学ぶ 認知症サポーター養成講座 「認知症高齢者への介護技術」 ～ユマニチュード体験～
10月31日(木)	運転免許センターの警察官来所 「高齢者の運転免許について」 ～技能研修、法改正について 危険予測トレーニング～

※できる限りすべての講座にご参加ください。

所 北公民館 2階 大ホール

対 介護をしている人、介護に興味・関心のある人

定 20人

申 9月2日(月)～30日(月)に右記申込フォーム
または、電話、ファクスで下記へ申し込み。

問 北部地区地域包括支援センター

☎・📠(516)4160 📠(516)4080



申込フォーム

国保年金課からお知らせ

国民年金保険料の追納をおすすめします

国民年金保険料の免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取れる年金額が少なくなります。

また、納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、受け取ることができる年金額には反映されません。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めること(追納)ができます。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

持 申請書、マイナンバーが分かるもの、

本人確認ができる書類

申 直接、下記へ申し込み。

他・申請後に発行された納付書での支払いに限ります。口座振替やクレジットカードでの支払いはできません。

- ・郵送での申請も可能です。
- ・市役所では申請できません。

問 日本年金機構 草津年金事務所

☎(567)2220 📠(562)9638



日本年金機構
ホームページ

長寿政策課からお知らせ

成年後見制度 出張相談会

「頼る人がいない。福祉サービスの手続きが難しくなってきた」「障害のある子や高齢の親の財産管理が心配でどうしたらよいか」などの相談をお受けします。詳しくは、下記へお問い合わせください。

時 9月13日(金)午後1時30分～4時

所 市役所 2階 防災会議室

対 市内在住の人および家族、支援者など

他 予約不要。秘密厳守。手話通訳が必要な人は事前に下記へご連絡ください。



問 成年後見センター もだま

☎(598)0246 📠(598)0888