

第2期介護予防運動教室受講者募集

対市内在住の40歳以上の人  
申7月4日(土) 午前9時から、所定の用紙(市役所案内、市民体育館、各公民館、市民サービスコーナーにあり)で市民体育館

65歳以上の入150円  
そのほかの人250円  
参加当日、フィットネスルーム利用料が別途必要  
申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、

その結果により参加できない場合があります。  
現在、通院している人は、かかりつけ医に相談してください。

注 申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、

問 市民体育館  
TEL 06・6992・8201

問 市民体育館  
TEL 06・6992・8201

教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間
整美操 (バランス調整運動)	★	月	9:30	7/20(祝)~9/14(月)
骨粗しょう症予防	★		11:00	
すっきりシェイプ	★★		13:00	
健康志向シェイプ教室	★		14:30	
お肉サヨナラ健康体操	★★	火	19:30	7/21(火)~9/15(火)
ゆったり体操	★★		9:30	
健美操 (バランス調整運動)	★		11:00	
リーダー育成	★★★		13:00	
元気体操Ⅱ	★★	木	14:30	7/23(木)~9/17(木)
簡単シェイプアップ	★		19:30	
ゆっくりストレッチ体操	★		9:30	
運動不足さよなら	★		11:00	
すっきりリフレッシュ体操	★	金	13:00	7/24(金)~9/18(金)
骨粗しょう症予防	★		14:30	
お肉サヨナラ健康体操	★★		19:30	
のびのび体操	★		9:30	
超健康ステップ体操	★★★	土	11:00	7/18(土)~9/12(土)
かんたんエアロビクス	★		13:00	
すっきりシェイプ	★★		14:30	
すっきりステップ体操	★		19:30	
基礎体力アップ教室	★★	日	9:30	7/19(日)~9/13(日)
元気体操Ⅰ	★		11:00	
健康志向シェイプ教室	★		13:00	
ストレッチ&健康体操	★		14:30	
運動不足さよなら	★	日	9:30	7/19(日)~9/13(日)
肩こり・腰痛飛んでいけ	★		11:00	
男性基礎体力づくり	★		13:00	
ひきしめシェイプ	★	日	14:30	

備 強度の目安…★は低強度、★★は中強度、★★★は高強度です。  
各教室は実施期間内で全8回(60分/回)です。

**必ず新証を提示**  
現在入院、または治療中の

**助成範囲**  
この制度は、健康保険証・高齢受給者証(70歳以上75歳未満の人)または、後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の人)とともに、老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証をあわせて医療機関の窓口へ提示すると、対象者に代わり市が一部負担金の一部を支払うものです。

[表]

老人医療 (一部負担金相当額等一部助成)

次のいずれかに該当する65歳以上の人(所得制限あり)

- ① 1・2級の身体障害者手帳所持者
- ② 重度の知的障害者
- ③ 中度の知的障害者で身体障害者手帳所持者
- ④ ひとり親家庭医療対象者
- ⑤ 特定疾患対象者、感染症予防法(結核)・障害者自立支援法施工令(精神)に基づく医療を受けている人

問 高齢介護課  
TEL 06・6992・1610

なお、[表]に該当する人で、新しく助成を受けようとする人は、高齢介護課へ申請してください。

申請時に所得証明書を  
平成27年1月2日以降に転入した人で、老人医療費助成制度の受給資格に該当する人は、前住所地の市町村発行の所得証明書(平成26年中の所得)をつけて申請してください。

変わります老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証(8月1日(土)から)