

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

運動指導教室



内容下表の通り。

開講期間 4月上旬～6月下旬
 いずれも週1回1時間。全11回。
 費用 6千600円。

申込はがきを上欄必要事項と

生年月日、会場名、希望曜日・時間を記入し、3月13日(土)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター(〒060-0063 中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター(〒063-0841 西区八軒1西1)へ送付。
 (抽選)はがき1枚に1人1教室。

【詳細】①②は中央健康づくりセンター(562)8700、③は西健康づくりセンター(618)8700

精神療養講座

テーマ電気けいれん療法(患者・家族として知っておきたいこと)。
 日時 3月27日(土)午後2時～4時。

会場 社会福祉総合センター

■運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

| 種目 | 曜日 | 開始時間 | 定員 |
|--------------------|----|---------|------|
| たのしくフィットネス | 火 | 午前9時50分 | 45人 |
| 二十四式太極拳 | 火 | 午後1時 | 各50人 |
| | 水 | 午後2時10分 | |
| ボディコンバット | 火 | 午後7時 | 45人 |
| シルバー・エクササイズ(60歳以上) | 水 | 午前9時50分 | 45人 |
| ダンベル&ストレッチ | 水 | 午後1時 | 45人 |
| ステップ・エクササイズ | 木 | 午後1時 | 各45人 |
| | 土 | 午前11時 | |
| ボディパンプ | 木 | 午後7時 | 40人 |
| らくらくステップ | 金 | 午前9時50分 | 45人 |
| 段々貯筋術 | 金 | 午後1時 | 35人 |
| ボクシングエクササイズ | 金 | 午後7時 | 45人 |
| ジャザサイズ | 土 | 午後1時 | 45人 |
| 健美操 | 土 | 午前9時50分 | 50人 |

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

| 種目 | 曜日 | 開始時間 | 定員 |
|------------|----|---------|-----|
| ダンベル&ストレッチ | 木 | 午前11時 | 40人 |
| 健美操 | 木 | 午前9時50分 | 40人 |

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

| 種目 | 曜日 | 開始時間 | 定員 |
|---------------------|----|---------|------|
| いきいき健康体操 | 火 | 午前9時50分 | 45人 |
| たのしくフィットネス | 火 | 午後1時 | 45人 |
| ボクシングエクササイズ | 火 | 午後7時 | 45人 |
| 健美操 | 水 | 午前9時50分 | 50人 |
| シェイプアップ体操 | 水 | 午前11時 | 45人 |
| ステップ・エクササイズ | 水 | 午後7時 | 各45人 |
| | 金 | 午前11時 | |
| らくらくステップ(おおむね55歳以上) | 木 | 午前9時50分 | 45人 |
| 二十四式太極拳 | 木 | 午後1時 | 50人 |
| シルバー・エクササイズ(60歳以上) | 金 | 午前9時50分 | 45人 |
| ヒップホップ | 金 | 午後1時 | 45人 |
| ジャザサイズ | 金 | 午後7時 | 45人 |
| ほのほの気功 | 土 | 午前9時50分 | 45人 |
| シェイプアップサーキット | 土 | 午前11時 | 40人 |
| 十二式太極拳 | 土 | 午後1時 | 50人 |

【詳細】障害福祉課(211)2936
 (17才)。

女性のための健診

3月16日～4月20日の火曜受診分を受け付けます。
 △①骨粗しょう症検診
 時間 午後1時～2時。
 対象 40歳以上の女性1日20人。費用 千円。

△②女性のフレッシュ健診
 内容 骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。
 時間 午前8時45分～正午。
 対象 18～39歳の女性1日10人。費用 2千円。

※①②の申込は3月11日(木)、②は12日(金)から中央健康づくりセンターへ電話。(先着)

※①②の会場 中央健康づくり



保険・年金

介護保険

△高額サービス費の申請
 介護保険サービス利用時の一月当たりの利用者負担(一部)が一定の上限額を超えた場合、申請により超過分を高額サービス費として払い戻します(払い戻しには3～4ヵ月かかります)。

なお、時効となる場合があります。りますのでお早めに申請願います。

上限額(月額) ①生活保護を

【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700

受給している方、老齢福祉年金の受給者で世帯全員が市民税非課税の方(1万5千円、2万4千600円、3万7千200円)外の方(3万7千200円)。

国民年金

△外国の方も国民年金に
 国民年金は、お年寄りになつたときや不慮の事故で障がい者となつたとき、一定の条件を満たしている方に年金を支給し、生活の安定を図る制度です。国内にお住まいの外国人の方も、国民年金に加入する必要があります。ただし、厚生年金・共済年金の加入者や、条約で加入を免除されている国の方を除きます。

【詳細】区役所(17才)の保険