

65歳以上の人へのお知らせ

(13) 「いきいきクラブ教室」 参加者募集

～認知症予防につながる

楽しいバランス運動が登場しました～



介護が必要になる原因は、脳血管疾患だけではなく、加齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患などの老化現象にもあるといわれています。心身の機能の低下の防止のためには、頭と身体を積極的に使い、意欲的に生活していくことが必要です。

この教室では、バランス運動も含めた、かんたんにできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を行います。また、栄養バランスやお口の健康についても楽しく学習できます。

生涯にわたる元気な生活のきっかけづくりを、一緒に始めましょう！

とき 8月1日から10月24日までの毎週水曜日(全12回)

ところ 西公民館

対象 市内在住の65歳以上の人(初めて参加する人優先)

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

内容 ①バランス運動を含めたかんたん筋トレやストレッチング

毎週水曜日午前10時～11時30分※②③の日を除く

②栄養改善講座・脳トレミニ講座(講話と調理)

9月5日(水)午前10時～午後0時30分

③口腔講座・脳トレミニ講座(講話と口腔ケアの実践)

9月26日(水)午前10時～11時30分

持ち物 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

※②の日は併せて、エプロン、三角きん、布きん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具

申込み 7月18日(水)までに印鑑を持参し介護福祉課高齢福祉担当窓口へ(土曜・日曜・祝日は除く)

※申し込み時に健康チェックアンケートを行います。

問合せ 介護福祉課高齢福祉担当☎(42)8438・FAX(40)3008



主な変更点

平成24年6月分以降の手当から所得制限が導入されます。

▼支給額(月額一人あたり)
所得制限未満

3歳未満

一律1万5000円
(第1・2子)1万円、(第3子以下)1万5000円

中学生 一律1万円

所得制限以上

一律 5000円

3歳未満

一律1万5000円
(第1・2子)1万円、(第3子以下)1万5000円

中学生 一律1万円

所得制限以上

一律 5000円

毎年6月に「児童手当」の受給資格の有無を決定するため、現況届を提出する必

児童手当現況届の提出を忘れないで

「児童手当」に変わりました

要があります。対象者には6月上旬に必要書類などを郵送しますので、6月29日(金)までに郵送または子育て支援課窓口へ提出してください。
また、所得制限が導入されるため、所得申告が必要となります。平成23年分の所得申告をしていない人は、必ず申告を済ませてから現況届を提出してください。
なお、現況届の提出・所得申告がないと、資格があつても手当は差し止めとなりますのでご注意ください。



問合せ 子育て支援課☎(42)8454・FAX(42)2130