

65歳から健康寿命を延ばす運動教室 ますますげんき教室

担当 介護保険課
☎046(252)7084
FAX046(252)8238

足腰の筋力を保つための運動や認知症予防に役立つ運動などを行う全10回の教室を開催します。

○対象 市内に在住する65歳以上の方

○費用 2千円(10回分)

○申込方法 12月15日(金)までに、希望のコース、日程(①~④)を明記して、電話、ファクスまたは直接担当へ

しやしやしきコース

杖などを使用しない、足腰の衰えが気になる方向けのコースです。

○とき ①1月15日~3月26日毎週月曜日②1月11日~3月22日毎週木曜日(1月25日を除く)いずれも午後1時45分~3時30分

○ところ 市民健康センター
○定員 各30人(多数抽選)

時30分

○ところ 市民健康センター

○定員 各35人(多数抽選)

ゆったりコース

杖などを使用する方、80歳以上の方向けのコースです(有料送迎有り)。

○とき ③1月11日~3月22日毎週木曜日(1月25日を除く)④1月12日~3月23日(2月2日を除く)毎週金曜日いずれも午前9時45分~11時30分

五輪にマラソン選手として3大会連続出場した宇佐美彰朗さんが、長続きするウォーキング、ウォーキングからランニングへのステップアップを指導します。

ウォーク&ラン 「身体に効く宇佐美式」

五輪にマラソン選手として3大会連続出場した宇佐美彰朗さんが、長続きするウォーキング、ウォーキングからランニングへのステップアップを指導します。

○とき 1月27日(土)午前9時30分~11時30分(午前9時開場)

○ところ スカイアリーナ座間2階 武道室
○定員 30人(申込順)

スポーツ公開講座

担当 スカイアリーナ座間
☎046(255)0077
FAX046(255)1188

運動を通じた健康・体力づくりを学ぶ講座を開催します。上履きを持参し、運動できる服装で参加してください。

○対象 18歳以上の方

○参加費 500円

○申込方法 事前に担当へ参加費を持参(受け付けは午後5時まで)※電話予約可。予約後1週間以内に参加費を持参してください。

○とき ③1月11日~3月22日毎週木曜日(1月25日を除く)④1月12日~3月23日(2月2日を除く)毎週金曜日いずれも午前9時45分~11時30分

○ところ スカイアリーナ座間(市民体育館)3階 大体育室
○定員 50人(申込順)

時30分

○ところ スカイアリーナ座間(市民体育館)3階

○定員 50人(申込順)

コア&コーディネー ショントレーニング

帝京科学大学講師でアスレチックトレーナーの大石徹さんが、脳・神経を刺激し効果的に身体を動かすトレーニング方法を指導します。

○とき 1月27日(土)午前9時30分~11時30分(午前9時開場)

○ところ スカイアリーナ座間2階 武道室
○定員 30人(申込順)

保険税(料) 納付済額のお知らせ

- ① 国保年金課
- ② 介護保険課
- ③ 医療課

☎046(252)7003
FAX046(252)7043
☎046(252)7719
FAX046(252)8238
☎046(252)7213
FAX046(252)7043

1~12月に納めた①国民健康保険税②介護保険料③後期高齢者医療保険料を記載した「保険税(料)納付済額のお知らせ」を平成30年1月26日(金)に発送します。

1~12月に納めた①国民健康保険税②介護保険料③後期高齢者医療保険料を記載した「保険税(料)納付済額のお知らせ」を平成30年1月26日(金)に発送します。

○対象 本人および代理人

※①は同世帯の国民健康保険被保険者も対象となります。

○持ち物 ▽本人 身分証明書(写真有り1点または写真無し2点以上) ▽代理人 委任状、身分証明書

◆事前申請 保険税・料額を同通知の到着以前に確認したい方は、各担当へ申請してください。下記対象者以外の方、身分証明書の提出をお願いします。

親支援講座 「Nobody's Perfect (完璧な親なんていない)」

子育て中の保護者が悩みや関心事について話し合いながら自分に合った子育ての仕方を学ぶ講座です。



子どもの安全やしつけ、子育てのストレス解消法などについて、専門のファシリテーターが進行をサポートします。

○とき 平成30年1月18日~2月22日毎週木曜日午前10時~正午(全6回)

○ところ ハーモニーホール座間(市民文化会館)

○対象 1~5歳の子どもがおり、全講座受講できる市内在住の方

○定員 16人程度

○申込方法 12月20日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 子ども政策課
☎046(252)8026 FAX046(255)5080

確定申告の医療費控除

医療費通知の取り扱い

- ① 国保年金課
- ② 医療課

☎046(252)7672
FAX046(252)7043
☎046(252)7213
FAX046(252)7043

①国民健康保険加入者および②後期高齢者医療制度加入者には、医療に掛かった費用の総額や受診者名、

受診医療機関などを記載した医療費通知を送付しています。医療費通知には、「支払



った額」の記載が無いため、平成29年分の確定申告で医療費通知を医療費控除に利用できません。ご注意ください。詳しくは、担当へお問い合わせください。

広告

相模の大地を望む緑の公園墓地

宗旨・宗派不問

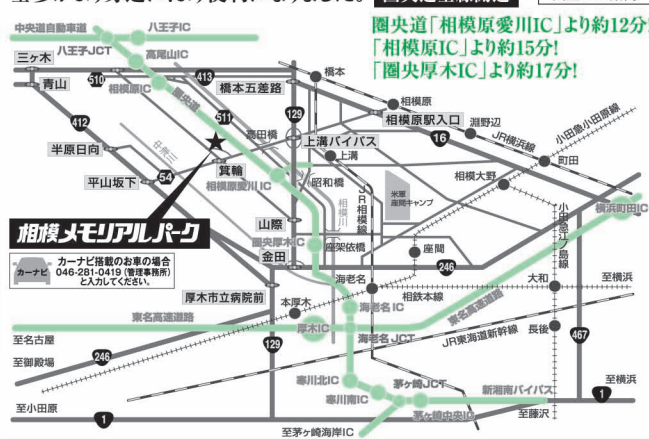
おかげさまで
大好評
受付中

お手頃価格 墓地使用料 墓石工事代
95万円(税別)より

年間管理料(別途)が安心価格の2,160円

公益法人 相模メモリアルパーク ☎0120-000-375

墓参がより身近に、より便利になりました。 圏央道全線開通



(一財)神奈川県教育福祉振興会指定 (一財)神奈川県教育会館指定
(一財)神奈川県厚生福利振興会指定 神奈川県市町村職員共済組合指定
許認可/平成5年7月30日 認可/神奈川県指令環衛 第131号

〒243-0308 神奈川県愛甲郡愛川町三増109-2
石材センター 営業時間 8:30~17:00(水曜定休)