

介護予防教室・講座

～住み慣れた地域で

暮らし続けるために

担当

介護保険課

☎046(2552)7084
FAX 046(2552)8238

市では、高齢者が寝たきりなどの介護状態になること

となく、住み慣れた地域で元気に暮らし続けることが

できるよう、教室や講座の開催など、介護予防の取り組みを推進しています。

自分の心身状態ときちんと向き合い生活機能の低下を見逃さないように心掛けましょう。

ますますげんき教室

生活機能維持のための運動や認知症予防、食事・口内環境から考える健康などを学ぶ教室を開催します。

○とき ▼木曜コース

平成29年1月12日～3月23日毎週木曜日午前9時～11時30分(2月9日を除く)▼金曜コース

※1コース全10回の教室です。

○ところ 市民健康センタ

1 ○対象 65歳以上の要介護・要支援認定がない方(今年度ますますげんき



運動教室の様子

シニアのための長寿食講座

健康のために食事を粗食にしたり、野菜が多めの献立にしたりする方が多いですが、高齢となると「栄養不足」に注意が必要となります。

高齢者の健康的な食事について、管理栄養士や歯科衛生士から学び、実際に調理を行う講座を開催します。

○とき ▼Aコース(女

性向け) 平成29年1月13日・20日いずれも金曜日午後2時～4時、1月25日(水)午前10時～午後1時▼Bコース(男性

向け) 平成29年2月10

日・17日いずれも金曜日午後2時～4時、2月24日(金)午前10時～午後1時

○ところ 市民健康センタ

1 ○対象 65歳以上の要介護・要支援認定がない方

○定員 各コース20人(多数抽選)

○参加費 1コース500円

○申込方法 12月16日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



口内健康についての講座

基本チェックリストの終了

70歳以上の方を対象に、誕生月の翌月に郵送してきた生活状況調査「基本チェックリスト」(黄色いアンケート用紙)は、12月(11月生まれ対象)の発送分で終了します。

このリストは、健康状態の確認および介護予防に取り組むきっかけづくりを目的として実施したもので、平成29年度からは、見直しを行った新たな調査方法で実施する予定です。

保険料(税) 納付済額の お知らせ

担当

①国保年金課

②介護保険課

③医療課

☎046(2552)7003
FAX 046(2552)7043
☎046(2552)7719
FAX 046(2552)8238
☎046(2552)7213
FAX 046(2552)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「保険料(税)納付済額のお知らせ」を、平成29年1月26日(木)に郵送する予定です。確定申告などが必要となる場合がある

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「保険料(税)納付済額のお知らせ」を、平成29年1月26日(木)に郵送する予定です。確定申告などが必要となる場合がある

事前に確認したい方は、各担当へ申請してください。電話申請の場合は、個人情報保護のため、原則、住民登録地に郵送します(電話回答不可)。また、下記対

象以外の方、身分証明できない窓口申請者も郵送となります。

※納付後間もない税(料)額は反映されていない場合があります。

事前申請

○対象 本人および代理人

※①は該当世帯の国民健康保険被保険者を含みます。

○持ち物 ▼本人 身分証明書(顔写真付きであれば1点、その他2点以上)

▽代理人 委任状と身分証明書

○ところ スカイアリーナ座間(市民体育館) 3階大体育室

○対象 18歳以上

○定員 50人(申込順)

○参加費 500円

○持ち物 運動できる服装、室内用運動靴

○申込方法 担当へ参加費を持参(受け付けは午後5時まで)

ウォーク&ラン

身体に効く宇佐美式

担当 スカイアリーナ座間

☎046(2552)0077
FAX 046(2552)1188

メキシコ・ミュンヘン・モントリオール五輪出場選手の手佐美彰朗さんを講師に招き、長続きするウォーキングやジョギングへのステップアップなどについて

学ぶ講座を開催します。詳しくは、担当へお問い合わせください。

○とき 平成29年1月28日(土) 午前9時30分～11時30分(午前9時開場)

年末の事故防止運動

担当 市民協働課

☎046(2552)8158
FAX 046(2552)3550

年末は、交通量や飲酒機会の増加などに伴い、交通事故が多発します。

12月11日(日)～20日(火)に市と座間警察署、交通安全関係団体では、「無事故

事故防止運動の重点

・飲酒運転の根絶
・歩行者(特に高齢者)と自転車の交通事故防止
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

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2,000円)



(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)神奈川県厚生福祉振興会指定 神奈川県市町村職員共済組合指定
許可年月日/平成12年3月21日神奈川県指令衛生第526号

公益法人 相模メモリアルパーク ☎0120-000-375

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