

町では、60歳以上のみなさん向けの健康づくりの機会を設けています。初心者でも参加しやすい教室です。健康づくり、仲間づくりをしませんか。



みんなで楽しく健康づくり!



1 健康づくりのための運動教室

健康運動指導士のもと、自分らしく、より元気に過ごすための体づくりを始めませんか。ストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。参加は無料で、申し込みは随時受け付けています。

対象 町内に住む60歳以上の人

内容 ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

申込方法 窓口、電話

日時(原則)



	グループ①	グループ②	グループ③	グループ④	グループ⑤	グループ⑥
会場	シーオーレ新宮(多目的ホール)		福祉センター(大広間)		シーオーレ新宮(多目的ホール)	
日時 (原則)	第2・4金曜日	第1・3木曜日	第1・3水曜日	第2・4水曜日	第1・3金曜日	第1・3金曜日 午後2時～ 3時30分
	午前10時～11時30分					

※詳しい日程は別途お知らせします。会場の都合などで変更する場合があります。



2 楽しい音教室

キーボードを楽しみながら弾くことで、指先を刺激し、脳の活性化を促す教室です。月2回の参加で、終了時には演奏できるようになります。練習・個別指導の時間を設けるため、初心者や家にキーボードがない人も安心です。講師がサポートします。この機会にぜひ、楽器に触れてみませんか。

日程

4月 8日(月)、22日(月)
5月 13日(月)、27日(月)
6月 10日(月)、24日(月)
7月 8日(月)、22日(月)
8月 5日(月)、19日(月)
9月 2日(月)、30日(月)

時間(全日程共通) 午前10時30分～正午

場所 シーオーレ新宮 レッスンルーム

対象 60歳以上で介護認定を受けていない人

定員 10人(先着順)

教材費 1,080円(初回に集金)

申込期間 3月1日(金)～8日(金)

申込方法 窓口、電話

申込先 町地域包括支援センター



③ ケアトランポリン教室

誰でも安全に楽しめるケアトランポリンで健康づくりをしませんか。トランポリンの上下運動で全身に刺激を与えます。

日程 4月3日～2020年3月25日の毎週水曜日

時間 グループ① 午前10時～11時30分

グループ② 午後1時30分～3時

場所 アクア新宮

地域交流室(中央駅前2-7-1)

対象 町内に住む65歳以上の人

定員 各24人 ※初めての人を優先します。

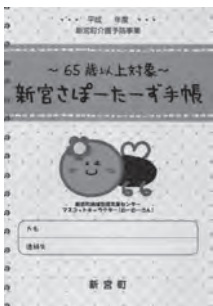
受講料 無料



申込期間 3月1日(金)～8日(金)

申込方法 窓口、電話

申込先 町地域包括支援センター



平成30年度分

介護予防サポート事業給付金の申請受付

問い合わせ先 町福祉センター健康福祉課 ☎710-8286 (直)

平成30年4月～平成31年3月に貯めたポイントの精算を行います。代理での申請も可能です。

対象 65歳以上の新宮さぼーたーず手帳を持っている人で、ポイントの精算を希望する人

	1ポイント 当たり	上 限
①セルフサポートポイント	20円	100ポイント (2,000円)
②地域サポートポイント	40円	100ポイント (4,000円)
③生活支援サポートポイント	80円	50ポイント (4,000円)

(※1) 給付の上限は①～③のポイントを合計し、5,000円です。

(※2) ①のみで申請する場合は、25ポイント以上必要です。

(※3) ②か③が1ポイント以上の場合、①が25ポイント未満でも申請可能です。

必要なもの

新宮さぼーたーず手帳、本人名義の通帳、認め印

※昨年度までに申請したことがある人で、振込口座の変更が無い人は、通帳を省略できます。

申請締切日 4月26日(金)

※申請は1回のみです。申請後に貯めたポイントを再度申請したり、翌年度に繰り越したりすることはできません。

申込先 町福祉センター健康福祉課
(高齢者福祉担当)

※役場では受け付けできません。