

# 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、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、筋力トレーニングなどを行います。無料で参加できます。

**対象** 町内に住む60歳以上の人

**申込** 新規の人のみ随時受け付け

**申込方法** 窓口、電話(963-0663)

**申込先** 町地域包括支援センター

**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
(※1) 会場	シーオーレ新宮多目的ホール(※2)		福祉センター大広間		シーオーレ新宮多目的ホール	
日程	原則 第2・4金曜日	原則 第1・3木曜日	原則 第1・3水曜日	原則 第2・4水曜日	原則 第1・3金曜日	原則 第1・3金曜日
時間	午前10時～11時30分					午後2時～ 3時30分

(※1) 会場の都合で、日程を変更する場合があります。

(※2) グループ①③④⑤の人は、夏ごろから新宮東中学校東側に建設中の(仮称)ふれあいの丘交流館で実施します。



## 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。個別指導の時間もあるため、家にキーボードがない人や、はじめての人でも安心して参加できます。この機会にぜひ、楽器に触れてみませんか。

**日程**

4月13日(月)、27日(月)

5月11日(月)、25日(月)

6月8日(月)、22日(月)

7月13日(月)、20日(月)

8月17日(月)、31日(月)

9月14日(月)、28日(月)

**時間(各回共通)** 午前10時30分～正午

**場所** シーオーレ新宮3階 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** 1,100円(初回に集めます)

**申込期間** 3月2日(月)～13日(金)

**申込方法** 窓口、電話(963-0663)

**申込先** 町地域包括支援センター



### ③ 元気ライフ教室

町では、健康づくりや介護予防、生きがいづくりをテーマに元気ライフ教室を開催しています。今回は誰でも安全に楽しめるケアトランポリン教室です。トランポリンを使って上下運動をすることで、全身に刺激を与えます。無料で参加できます。この機会に体験してみませんか。

**日程** 4月8日～令和3年3月24日の毎週水曜日

**時間** 1グループ 午前10時～11時30分  
2グループ 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歳以上の人で、現在参加していない人  
※令和元(平成31)年度の参加者を除きます。



**定員** 各24人(先着順)

**申込方法** 窓口、電話(963-0663)

**申込期間** 3月2日(月)～6日(金)

**申込先** 町地域包括支援センター



### 令和元年度分

## 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31年4月～令和2年3月に貯めたポイントの精算を行います。本人以外の代理申請も可能です。

**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

#### 給付基準

	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	50円	100ポイント (5,000円)
③生活支援サポートポイント	100円	50ポイント (5,000円)

(※1) 給付上限は①～③のポイント合計で、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。

②か③が1ポイント以上あれば、①が25ポイント未満でも申請できます。

(※3) 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、本人名義の通帳は不要です。

**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

**申請期限** 4月30日(木)

※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。

**申請先**

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。