

まちかど体操教室に あなたも参加しませんか



まちかど体操教室は、高齢者の方の筋力アップや認知症・閉じこもり予防を目的に、グループで毎週1回、体操を続けていただく事業です。現在、53グループ、約1,150人が活動されています。

はじめて良かった！
まちかど体操教室
参加者の声



- 「膝の痛みが少なくなった」
- 「ひとりだと続けられないけど、みんなとだったら続けられる」
- 「毎週は無理だと思っていたけど、一週間がとても早く感じる」
- 「友達もできるし、世間話もできる」
- 「少し体操をする事で、身体が動きやすく身軽になった」

毎週1回、DVDを見ながら体操するだけ！
誰でもカンタン
筋力アップ！

教室では、みんなで楽しく体操するほか、運動指導士・理学療法士・栄養士・歯科衛生士・保健師・看護師などの専門職から、日常的な運動や健康的な生活について、アドバイスを受ける機会もあります。

申し込み・問い合わせ
福祉部高齢介護課（庁舎1階）
☎43・0440

まちかど体操教室 新規グループ募集中



まちかど体操教室事業では、5人以上で毎週1回集まり、体操を続けられるグループであれば、新たな教室を発足できます。

まちかど体操教室発足に必要な事前準備

- ①体操仲間5人以上（メンバーは、おおむね65歳以上）
- ②開催場所（公民館等、誰でも集まれる開催場所を確保しましょう）
- ③テレビ・DVDプレーヤー・イス

体操教室の内容

- ①楽しく勇躍体操（3分）
加東市応援歌に合わせて体を伸ばすストレッチ体操です。
- ②いきいき百歳体操（23分）
歩行や階段の上り下り、布団からの起き上がりなどに使う筋肉に効果的な体操で、転倒予防になります。DVDを観ながら、ゆっくりと音楽に合わせて行う体操です。



介護予防サポーター・生活支援サポーター 養成講座の受講生を募集しています

加東市では、介護予防サポーターと、生活支援サポーター養成講座の受講生を募集しています。参加型の楽しくわかりやすい講座で、介護等の経験がない方でも安心です。みなさまのご応募をお待ちしています。

- **介護予防サポーター**
市内の各地域で行われている『かとうまちかど体操教室』を支援します。
- **生活支援サポーター**
『かとう介護ファミリーサポートセンター』の協力会員として、話し相手になったり、かんたんな家事をしたりして、高齢者の充実した生活を支援していきます。

対象 市内在住の方
定員 各コース40人
(申込順)

受講料 無料
申込方法 高齢介護課または、加東市社会福祉協議会まで、直接またはお電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ
福祉部高齢介護課（庁舎1階）
☎43・0440

	日時	内容	場所
共通講座	6月28日(水) 13:30～16:00	・加東市の現状とこれからの介護予防・生活支援 ・高齢者の心と身体の変化、認知症を学ぶ	社福祉センター 2階レクリエーション室
	7月5日(水) 13:30～16:00	・わたしの地域活動 ・コミュニケーションを学ぼう	
介護予防サポーター 養成コース	7月7日(金) 13:30～16:00	・かとうまちかど体操教室 ・体力測定をやってみよう	加東市役所 2階 201会議室
	7月14日(金) 13:30～16:00	・楽しく勇躍体操 ・レクリエーションで頭の体操	
	7月21日(金) 13:30～16:00	・いきいき百歳体操 ・介護予防サポーターについて ・修了式（修了証交付）	
生活支援サポーター 養成コース	7月12日(水) 13:30～16:00	・相手を尊重した関わりのコツ ・介護ファミリーサポート活動	ラポートやしろ 2階 ボランティア室
	7月19日(水) 10:00～13:00	・施設見学と実習 ～接遇、基本的な介助を学ぶ～	市内介護サービス事業所
	7月26日(水) 13:30～16:00	・楽しい活動のすすめ ・修了式（修了証交付）	社福祉センター 2階 レクリエーション室

※共通講座に加え、選択されたコースの講座を受講していただきます。(両方のコースを受講することもできます)

後期高齢者医療制度のお知らせ

65歳以上で一定の障害（※1）を持たれている方は、後期高齢者医療広域連合の認定を受けて、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。認定を受けるためには、申請が必要です。

後期高齢者医療制度に加入した場合は、医療機関での負担は1割（現役並み所得者（※2）は3割）となり、加入した月から被保険者ごとに保険料が発生します。

なお、75歳になるまでは、いつでも申請を撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって、被保険者の資格を喪失することはできません。

- 障害認定申請に必要なもの
- ①現在加入している健康保険の保険証
 - ②一定の障害があることを示す書類
※身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・年金証書等
 - ③認印（スタンプ印不可）

- ※1「一定の障害」とは・・・
以下の①～④のいずれかに該当していることを指します。
- ①身体障害者手帳 1級～3級・4級の一部（下肢関係、音声・言語障害関係）
 - ②精神障害者保健福祉手帳 1級・2級
 - ③療育手帳 A判定
 - ④障害年金の1級・2級（労災等の障害年金は1級～4級）を受給

- ※2「現役並み所得者」とは・・・
同一世帯に住民税の課税所得が145万円以上ある後期高齢者医療制度の被保険者がいる世帯の方

問い合わせ
市民生活部保険・医療課（庁舎1階）☎43-0501