

平成25年度前期 ヘルスアップ教室 参加者募集

自身の健康づくりのための運動と、地域での体操ボランティア養成を兼ねた教室です。

この教室で学んだ体操（楽しく勇躍体操、サンサンエクササイズ等）を周囲の人や地域の方々に広げてみませんか。



- 日 時 4月10日(水)～9月18日(水)の毎週水曜日
全20回(8月は休み) 10:00～11:00
- 場 所 滝野総合公園体育館(スカイピア)
- 講 師 健康運動指導士 森井明美さん
- 実施内容 ストレッチや体操
- 対 象 市内在住の18歳以上の方
- 定 員 約100人
- 参加費 1,500円(5か月分、初回に集めます)
- 申込期間 3月8日(金)～3月15日(金)
- 申込方法 健康課へ電話でお申し込みください。
- ※準備、片付けは当番制により参加者で行っていただきます。
- ※通院中の方の教室参加については、事前に医師と相談してください。
- ※後期の教室は10月から東条公民館で全20回、約40人で実施予定です。(後期の申し込みは9月頃を予定しており、前期に参加していない方を優先します)

講師紹介



森井さんは、企業や地域のスポーツイベント、介護予防トレーニングなどで幅広く活躍。自宅で手軽にできて効果がある体操指導に定評があり、教室にはリピーター多数。

市が平成23・24年度に実施した「かとういきいき体操教室」では、森井さんの指導により、参加者から「腰痛が楽になった」「体が柔らかくなった」など、喜びの声が多く寄せられました。

申し込み・問い合わせ

市民安全部健康課(中央図書館2階)
☎42-2800/43-0432

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧施術利用券が新しくなります

市では、高齢者や障がい者の方が、はりやマッサージなどの施術を受けられる際に、その費用の一部を助成するための利用券を交付しています。現在お持ちの利用券の有効期限は、3月31日(日)です。4月以降、利用券の交付を希望される方は、新たに申請が必要ですので、次のとおり申請してください。

対象者

加東市に住所を有し、市町村民税非課税または均等割のみ課税の方で、次のいずれかに該当する方

- ① 満65歳以上の方
- ② 身体障害者手帳1級～6級をお持ちの方(申請時には手帳を持参してください)

助成額

1回500円
※申請月から1か月あたり1枚を交付します。

申請先

各庁舎窓口センター



- 必要書類
- 本人が申請する場合
 - 印鑑、本人確認書類(運転免許証、健康保険証、障害者手帳など)
 - 代理人が申請する場合
 - 代理人と対象者の印鑑、代理人と対象者の本人確認書類
- 申請期間 3月28日(木)から随時受け付けます。
- 問い合わせ
福祉部高齢介護課
(ラポートやしろ)
☎43・0440