

# 教室のご案内

日高町では介護予防事業として4つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室）を開催しています。

5月から、平成27年度 第1回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。  
参加対象者は、満年齢65歳以上で要介護認定を受けていない方です。

## 健康運動教室

参加者募集!!

いつでも どこでも 誰にでもできる!気功を中心に無理なく健康づくり!!  
脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。

- 期 間:平成27年5月~7月(全12回)  
毎週木曜日 午前9時00分~午後1時00分
- 場 所:メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:気功とプールまたはジム
- 参加費:1回につき310円と昼食代毎回520円

## 脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!  
楽習療法による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。  
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間:平成27年5月~7月(全12回)  
毎週金曜日 午後1時00分~午後2時30分
- 場 所:コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費:1回につき220円

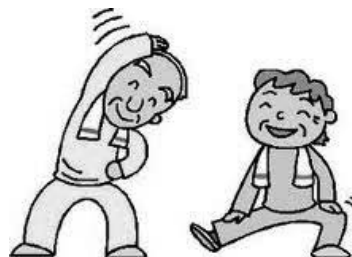
※各教室とも、送迎があります。

**申し込み期間: 4月6日(月)~4月17日(金)まで**

■お問い合わせ・申込先

健康推進課・地域包括支援センター ☎ 0738-63-3801

介護が必要な状態にならないために 元気なうちから  
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!



国民健康保険  
後期高齢者医療制度

人間ドック検診のご案内

平成27年度国保人間ドック自己負担額は、1日ドック1万円、2日ドック1万7千円で受診できます。

後期高齢者の方は、8千円の自己負担です。



募集期間

平成27年4月1日～4月24日  
(期限後の受付は出来ません)

申込受付

健康推進課  
(被保険者証と印鑑を持参)

受診者の決定

申し込み順

検診日

検診日については、事前に検診機関とご相談ください。

※なお、特定健診と人間ドックの重複受診は出来ませんので、ご注意ください(重複して受診された場合、人間ドック費用のうち保険者負担分を返還いただくこととなります)。

国民健康保険の加入者

対象

- ① 満年齢30歳以上の被保険者  
(平成27年4月1日現在)
- ② 国民健康保険税を完納されている世帯に属する方

● 検診機関

- ・ 国保日高総合病院  
御坊市菌116・2

☎22・1111

- ・ 健診センター・キタデ  
御坊市湯川町財部733・1

☎24・3000

(国民健康保険の加入者)  
検診料(自己負担)・募集人員

種別	自己負担額	募集人員
1日ドック	10,000円	90人
2日ドック	17,000円	30人

(後期高齢者医療制度の加入者)  
検診料(自己負担)・募集人員

種別	自己負担額	募集人員
1日ドック	8,000円	30人

後期高齢者  
医療制度の加入者

● 対象

- ① 後期高齢者医療制度の被保険者  
(平成27年4月1日現在)
- ② 後期高齢者医療制度保険料を完納されている方

● 検診機関

- ・ 健診センター・キタデ  
御坊市湯川町財部733・1

☎24・3000

和歌山県発達障害者支援センター

「ポラリス」の巡回相談のお知らせ

発達障がいとは、脳の機能障がい原因といわれ、自閉症スペクトラム障がい、注意欠如多動性症候群、学習障がいがあります。コミュニケーションがとりづらい、対人関係をうまく築けない、落ち着きがない、読み書きが苦手などは、本人の努力のなさや親の育て方が原因ではありません。

特性を正しく理解し、個々にあった関わりを

持つことで様々な力を身に付けることが可能です。

和歌山県発達障害者支援センター「ポラリス」では、発達障がいの理解・子育て・問題行動など、発達障がいに関する様々な相談に応じており、御坊・日高地域の方を対象に下記の日程で巡回相談を行います。



**対象** 発達障がい者ご本人やご家族、支援者等  
**場所** 御坊保健所(御坊市湯川町財部859-2)  
**日時** 毎月第3金曜日

**2015年** 4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、  
8月21日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日

**2016年** 1月15日、2月19日、3月18日

※相談時間については、午前11時～午後4時までの間で1件につき1時間です

【お申し込み・お問い合わせ先】

〒641-0044 和歌山市今福3-5-41

和歌山県発達障害者支援センター「ポラリス」 ☎073・413・3200