

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28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28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人程度(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!!
らくしゅう式機能訓練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28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人程度(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4日(月)~4月15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28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。



**後期高齢者
医療制度の加入者**

御坊市 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

募集期間
平成28年4月1日～4月22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

(定員になり次第締め切ります)

※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28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

(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

- **対象**
① 後期高齢者医療制度の被保険者
(平成28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

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗かいて、メタボリックを予防・改善しませんか？
楽しく運動をしたい方、ぜひご参加ください。

内容

- ストレッチ
- 初級エアロビクス
- ウォーキングフォーム
- 筋力トレーニング

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

講師

メディカル&フィットネス アクオ
運動指導士

日時・場所

日時		時間	場所
5月17日	火	10:00～11:30	中央公民館
6月21日	火	13:30～15:00	
7月20日	水	19:30～21:00	
9月21日	水	19:30～21:00	
10月18日	火	10:00～11:30	



ご用意いただく物

- ・ 動きやすい服装
- ・ 運動シューズ(下用で可)
- ・ 汗ふきタオル
- ・ 飲み物(お茶など)

お申し込み・お問い合わせ先

健康推進課 ☎63・3801