

# 教室のご案内

日高町では介護予防事業として2つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室）を開催しています。

9月から、平成29年度 第2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歳以上の方です。

## 健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・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。また、お口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：平成29年9月～11月（全12回）  
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時30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（お口のケア、栄養のお話）
- 参加費：1回につき345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29年9月～11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：8月1日（火）～8月10日（木）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 ☎ 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!!



## \*\*\* 知っていますか？ 建退共制度 \*\*\*

この制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

事業主の方々は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

- 加入できる事業主：建設業を営む方
- 対象となる労働者：建設業の現場で働く方
- 掛金：日額310円

### ★特徴

- ・国の制度なので、安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛金の一部を国が助成します。
- ・掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ・事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計算されます。



### ★建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震などにより災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続きの特例措置を実施しています。

### ★建退共から事業主のみなさまへのお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- ・「建設業退職金共済手帳」をお持ちの労働者が、建設業界を引退されるときは、忘れずに退職金を請求するようお願いください。

■ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q & A など建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください!!

※詳しくは、下記へお問い合わせください。

建退共

検索

【お問い合わせ先】独立行政法人 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部 和歌山県支部 ☎ 073・436・1327

## 紀の山病院副院長 ひきこもり研究センター長 宮西 照夫氏による講演 メンタルサポーターによるシンポジウム

- 日 時：平成29年9月2日(土) 13時～16時  
場 所：日高病院 講堂  
対 象：どなたでもご参加頂けます  
※事前の申し込みが必要です  
申し込み：御坊保健所 保健福祉課(☎22・3481)  
主 催：和歌山県御坊保健所  
共 催：御坊・日高圏域自立支援協議会  
和歌山県精神保健福祉協会御坊支部

