

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、令和元年度 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：令和元年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、栄養のお話含む）
- 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な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：令和元年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（木）～8月9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 ☎ 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!!



在宅育児支援のご案内

多子世帯の0歳児を対象に、在宅育児支援を行っています

1. 対象となる乳児

- (1) 日高町内に住民登録を有していること
- (2) 生後2か月を超え、満1歳に満たないこと
- (3) 次のいずれかに該当すること
 - ・ 同一世帯内の第3子以降
 - ・ 市町村民税所得割合算額が77,101円未満である
同一世帯内の第2子



2. 支給額

対象となる乳児一人当たり月額 : 15,000円(最大10か月で15万円)

※支給を受けることができる方にも要件があります。

- 職場復帰を前提とした育児休業給付金を受給していないこと
- 保育所等に預けていないこと

3. お問い合わせ

住民福祉課(☎63・3800)

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか? 楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。

☆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

- 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



ご用意いただくもの

- 動きやすい服装
- 運動シューズ
- 汗ふきタオル
- 飲み物(お茶等)

お申し込み・お問い合わせ先

健康推進課 ☎63・3801

「地域カフェ」を

開催します!

みなさんで、お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか?

①高家集会所(南)

日 時 8月21日(水) 13時30分~15時30分
(高家101番地の4)

②中志賀構造改善センター

日 時 8月23日(金) 13時30分~15時30分
(志賀1973番地の2)

参加費 100円

メニュー ○コーヒー ○紅茶 ○日本茶
「サンフルひだか」のパンの販売を
予定しています!

対象 日高町内にお住まいの方
お問い合わせ 地域包括支援センター
(☎63・3801)

