

65歳からの筋力トレーニング 「いきいき筋力アップ教室」

いつまでも元気でいるために自宅でできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ全12回の教室です。認知症予防にも効果がある運動を取り入れました!

日時 5月24日～8月9日 (毎週火曜日 10:00～12:00)

場所 赤道老人福祉センター 受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合は新規の方を優先に抽選)

申込期間 ～5月2日(月)

※窓口または電話で受付後、窓口にて申込書を記入対象

- ・市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方
- ・運動制限のない方(医師の意見書が必要な場合もあり)
- ・原則として教室全日程に参加できる方

問合せ: 介護長寿課 内線206・207

一般介護予防事業「はつらつクラブ」

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、住み慣れた地域の公民館でご近所の皆さんと一緒に参加してみませんか?まずは公民館へ足を運んでみてください。

開催情報 5月9日～(※開催日がお休みになることもあります)

①上大謝名公民館 毎週月曜日 10:00～11:30

②宇地泊区公民館 毎週木曜日 13:30～15:00

③野嵩3区公民館 毎週金曜日 10:00～11:30

④宜野湾区公民館 毎週水曜日 10:00～11:30

⑤普天間1区公民館 毎週木曜日 10:00～11:30

定員 指定なし(送迎なし)

対象

- ・地域に住む65歳以上の方
- ・運動制限のない方(医師の意見書が必要な場合もあり)

申込方法 開催日、各公民館にて体調についてお聞きした後、申込書記入をお願いします。

問合せ: 介護長寿課 内線206・207

子育てガイド (5月) ☎898-5583

母子関係の健診・教室 (場所: 保健相談センター)

乳児一般健診	22日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	11日(水)・12日(木)・26日(木)	13:15～14:30
2歳児歯科検診	19日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	25日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	17日(火)	10:00～11:00
マンマン教室(離乳食教室)	27日(金)	13:30～
のびっこ親子教室	24日(火)	時間等はお問合せください
ここのとり倶楽部(両親学級)	10日(火)	13:30～
コアラ倶楽部(育児学級)	13日(金)・20日(金)	13:30～

健康相談 (保健相談センター ☎898-5583)

毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00～15:00

毎週火・水曜日(祝日を除く) 9:00～11:00

老人福祉センターの愛称が決まりました!

「願寿ひろば 赤道」 「願寿ひろば 伊利原」

「老人福祉センター」という正式な名称とは別に、利用者や地域住民にとって親しみやすい存在となることを目的として募集した愛称が、上記のとおり決まりました。「寿(長寿)を願」い、広く皆で集う「ひろば」が、利用者や地域住民の方に広く親しみ愛される施設となることを期待し、選定されました。ご応募ありがとうございました!

問合せ: 介護長寿課 内線477

シルバーパスポートカード、ご活用ください!

市では、スポーツ・趣味等で高齢者の外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援しようと65歳以上の方を対象に「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。

①普天間りうぼう(サンフティーマ)

毎週土日はシルバーパスポートデー!(5%割引など)

②天然温泉アロマ 入泉料200円引き(通常1,500円)

※75歳以上の方は利用割引券との併用不可

③市立体育館 トレーニングルーム利用料無料

④ラグナガーデンホテル レストラン料金10%割引

⑤カラオケ・キャビン ドリアン

1時間半以上のご利用で、30分延長サービス

⑥ヘルス&ケアジャパン株式会社

車イスレンタル料(1泊2日)300円(通常1,000円)

※ご利用の1日前までに電話でお申し込みください。

⑦ノリタケカフェ ソフィア 食器購入の際、10%割引

⑧市主催の催し物で割引されることもあります

※割引される催し物については、市報やポスターなどでお知らせします。

問合せ: 介護長寿課 内線172

がんじゅ～広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅でできる体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。

実施日 毎週金曜 10:00～12:00(9:00受付開始)

場所 老人福祉センター 受講料 無料 ※申込不要

問合せ: 介護長寿課 内線206

特別障害者手当・障害児福祉手当

日常生活において常時介護を必要とする在宅の重度障害者(児)に支給される手当です。ただし、病院に3か月以上の入院をしたとき(特別障害者手当受給者のみ)、施設に入所したとき、障害者本人やその配偶者又は扶養義務者の所得が一定の額を超える場合は支給されません。

※医師の診断書を基に支給可否が決定されますので、必ず支給されるものではありません。

手当月額(4月より手当月額が変更になります。)

	～3月分	4月分～
特別障害者手当	26,620円	26,830円
障害児福祉手当	14,480円	14,600円

※手当支給は2月、5月、8月、11月の年4回で、1度に3か月分支払われます。

問合せ: 障がい福祉課 内線162・217・491