

健康ポイント対象

脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操の体験、認知症予防に関する学習をします。

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方



| | | |
|------|------------------|-------------------|
| 会場 | 総合福祉センター(昭和町2) | 山王福祉センター(森下町1) |
| 開催日 | 4月15日(金) | 4月14日(木) |
| 時間 | 10:00~11:30 | 13:30~15:00 |
| 内容 | 脳と体の健康を維持する食事 | 脳の健康 |
| 定員 | 20人 | 10人 |
| 申込期限 | 前日まで | |
| 問合せ | 社会福祉協議会 ☎35-0294 | 福祉サービス公社 ☎36-2940 |

健康ポイント対象

ひざ腰元気教室

高齢期を元気に過ごすために、健康についての学習や体操を行い、健康寿命を伸ばしましょう。

対象 市内在住の65歳以上(過去に受講経験のない方)



| | |
|------|-------------------|
| 場所 | 山王福祉センター(森下町1) |
| 期間 | 4/19~10/4の(火) |
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 定員 | 6人 |
| 申込期限 | 4月15日(金) |
| 問合せ | 福祉サービス公社 ☎36-2940 |

ほっとする談話室

家族などの介護の悩みなどについて相談ができます。電話相談も随時受け付けています。

日時 4月10日(日)・20日(水) いずれも午前10時~午後3時

場所 まちスポ飛驒高山(天満町1)・フレスポ飛驒高山(内)

問合せ NPO法人まちづくりスポット ☎62-85550 (火定休)



健康ポイント対象

あたまの健康チェック®

この検査では脳の働きが年齢相当かどうかを簡易的に調べることができます。自分の脳の機能を知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。

対象 ①②③の全てを満たす方
① 市内在住の65~79歳
② 認知症の診断や治療を受けていない
③ 介護保険の要支援・要介護に該当しない

申込み 前日までにTEL ☎35-0294
* 認知症の診断や検査をするものではありません



| | | | |
|-----|----------------------|----------------|---------------|
| 会場 | 市役所(花岡町2) | 総合福祉センター(昭和町2) | よって館(七日町1) |
| 開催日 | 4月11日(月) 4月25日(月) | 4月15日(金) | 4月13日(水) |
| 時間 | 9:00~12:00 | | 13:30~16:00 |
| 申込み | 高年介護課 ☎57-5200 | | よって館 ☎32-2411 |

介護保険料納入通知書(仮算定)をお届けします

4月中旬に令和4年度介護保険料納入通知書(仮算定)を郵送します。保険料を確認のうえ、納付にご協力をお願いします。

◆仮算定とは

令和4年度介護保険料は令和3年の所得をもとに計算しますが、年度当初はその所得がまだ確定していないため、令和2年の所得をもとに保険料を仮に計算(仮算定)します。

年間保険料額は、所得確定後に再計算し、7月に改めてお知らせします。
問合せ 高年介護課 ☎35-33178

民生委員が高齢者のお宅を訪問します

高齢者の安全な生活を支援するため、民生委員が訪問や電話などで、高齢者世帯の状況や緊急時の連絡先などを確認します。

ご協力をお願いします。

対象 市内在住の65歳以上
期間 4月~5月上旬
問合せ 高年介護課 ☎57-5200

