

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	山王福祉センター (森下町1)	きりう福祉センター (桐生町8)	総合福祉センター (昭和町2)
開催日	7月28日(木)	7月12日(火)	7月22日(金)
時間	13:30~15:00		10:00~11:30
内容	脳の健康(認知症の予防)		認知症を 予防する食事
定員	10人		20人
申込み	前日までにTEL		
問合せ	福祉サービス公社 ☎36-2940		社会福祉協議会 ☎35-0294

## 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の方、介護者の方、認知症に関心のある方などごなたでも気軽に交流できる場所です。

**日時** 7月15日(金) 午後1時30分~2時30分

**場所** 認知症の人と家族の会事務所(昭和町1)

**参加料** 無料

**定員** 10人

**申込み** 当日の正午までにTEL

**問合せ** 飛驒地区認知症カフェ実行委員会

☎62-94882



高齢者

健康ポイント対象

## あたまの健康チェック®

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。自分の脳の働きを知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。

**対象** ①~③の全てを満たす方

① 市内在住の65歳~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

※認知症の診断や検査をするものではありません



会場	高山市役所 (花岡町2)	総合福祉センター (昭和町2)	よって館宙 (七日町1)
開催日	7月13日(水) 7月27日(水)	7月22日(金)	7月13日(水)
時間	9:00~12:00		13:30~16:00
問合せ	高年介護課 ☎57-5200		よって館宙 ☎32-2411

## 65歳以上の方へ

### 令和4年度の介護保険料額をお知らせします

#### 介護保険料額の決定

7月19日(火)から介護保険料納入決定通知書(本算定)を順次送付する予定です。

介護保険料の金額や支払方法などが記載されていますので、ご確認ください。

介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスの利用ができるよう、介護保険料の納付をお願いします。

#### 普通徴収は便利な口座振替で

介護保険料には年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書または口座振替で毎月納める「普通徴収」があります。

「普通徴収」は、便利な口座振替の手続きをお願いします。保険料は指定の口座から自動的に引き落としされますので、毎回銀行などへ足を運ぶ必要もなく、納め忘れの心配もありません。

**問合せ** 高年介護課 ☎35-3178



介護者のためのほっとする談話室 問合せ NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

日時 7月10日(日)、20日(水)、30日(土)いずれも10:00~15:00 場所 まちスポ飛驒高山(天満町1)