

元気アップおくたま事業

「元気アップおくたま事業」では、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、お住まいの地域で実施される日程にぜひご参加ください。申し込みは不要で参加費は無料です。

月 日	会 場	時 間
7月21日(火)	丹三郎生活館	午後 1時30分 ~ 3時00分
7月22日(水)	海沢自治会館	午後 1時30分 ~ 3時00分
7月28日(火)	大丹波会館	午前 11時00分 ~ 3時00分
8月 6日(木)	梅沢コミュニティセンター	午前 10時00分 ~ 11時30分
8月10日(月)	棚沢コミュニティセンター	午後 1時30分 ~ 3時00分

ヘルシー体操日程

月 日	会 場	時 間
7月23日(木)	文化会館	午前 10時 ~ 11時30分
7月27日(月)	福社会館	午後 2時 ~ 3時30分
8月 3日(月)	文化会館	午後 2時 ~ 3時30分



* 7月23日および27日につきましては冒頭の15分間で西多摩保健所保健師による「医療の上手なかかり方」講座を行います。

シニアのためのスマートフォン教室

スマートフォンの活用法がやさしく学べる講座形式のスマホ教室と、使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のための相談会を開催します。

〔日程〕8月6日(木) 〔会場〕文化会館1階 会議室

〔参加対象〕60歳以上の町内にお住まいの方 〔参加費〕無料

〔申込受付〕7月13日(月) から

【スマホ教室】スマホの基本操作と活用術その2

〔時間〕午前10時~11時 〔定員〕10名 *テキストを用いた講座形式の教室

【スマホ相談会】

〔時間〕①午前11時~正午 ②午後1時~2時 *予約制: 1人30分

要支援・要介護認定を受けている方全員に、「介護保険負担割合証」をお送りします

この7月中に、介護保険の要支援・要介護認定を受けられているみなさんに、負担割合証(黄色)をお送りします。

負担割合証とは、介護保険サービスを利用する際にかかる費用の自己負担の割合について、確認ができるものです。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777