

いきいき元気塾!! ～暑さに負けない! 楽しい健康づくり～

第3回 介護予防教室「いきいき元気塾」を開催します。

日時●8月27日(金)【午前部】10時～11時30分(受付9時30分)
【午後部】2時～3時30分(受付1時30分)

会場●コミュニティプラザ3階 多目的ホール

テーマ●認知症予防に効果的な生活習慣について

対象●町内在住の65歳以上の方

持ち物●動きやすい服装、運動靴、飲み物、
フェイスタオル、マスク

その他●人数把握のため、参加をご希望される方は
8月10日(火)までに上記連絡先にお申込みください。



健康づくりは
“仲間と楽しく!”

一緒に頑張る仲間が
できる!



皆様のご参加を
お待ちしております。

自分の体についてもっと
知ることができる!

地域での出前講座開催中!

～地域の仲間と健康づくりをしませんか?～

地域包括支援センターでは、各地区からのご要望に応じて、健康講座などの出前講座を行っています。

6月27日(日)には出沼青年館にて老人クラブの方々に介護予防について、講話と軽体操を行いました。

感染予防を講じながら地域の仲間との交流、運動を楽しみました。

地域の仲間と“いつまでも元気で過ごせる体づくり”を、続けていくお手伝いをします。

ぜひご相談ください。



現況届の提出をお忘れなく

「児童扶養手当」や「特別児童扶養手当」を受給されている方は、毎年現況届の提出が必要です。すでに手当を受けている方には、現況届の用紙をお送りしましたので、忘れずに提出してください。
提出がない場合、手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。



●児童扶養手当・特別児童扶養手当とは?

「ひとり親家庭などの児童を養育する家庭」に支給される『児童扶養手当』、「身体や知的障がいのある児童を介護されている家庭」に支給される『特別児童扶養手当』。どちらも生活の安定と自立を助け、すべての家庭で児童の健やかな成長を支援するための制度です。対象となる児童や申請方法など制度の詳細については、各担当課へお問い合わせください。

児童扶養手当

提出期間 8月2日(月)～31日(火)
(土・日・振替休日を除く)

提出先 子育て支援課こども係(役場1階)

お問合せ●子育て支援課こども係 ☎ 76-5412

特別児童扶養手当

提出期間 8月12日(木)～9月10日(金)
(土・日を除く)

提出先 保健福祉課福祉係(保健福祉センター)

お問合せ●保健福祉課福祉係 ☎ 76-3185

子どもの健診 会場●保健福祉センター 受付時間●個別に通知します。

■健診

乳児健診

8月2日(月)

対象●令和2年9月～10月生まれの乳児と未実施者

3歳児健診

8月20日(金)

対象●平成30年1月～2月生まれの幼児と未実施者

1歳6カ月健診

8月6日(金)

対象●令和元年9月～12月生まれの幼児と未実施者

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

健康づくり教室に参加しませんか?

運動や食事など生活習慣を見直し、健康な体をつくりましょう。

日にち●

9月9日(木)	9月14日(火)	9月30日(木)	10月7日(木)
10月14日(木)	10月20日(水)	10月28日(木)	11月10日(水)
11月17日(水)	12月2日(木)		



会場●コミュニティプラザ・町民体育館

内容●50～60歳代の方を対象とした運動(ストレッチ・筋力トレーニングなど)

定員●30名程度(先着順)

詳細については、参加申込者に通知します。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185