

楽しみながら健康づくり、体力づくりを始めてみませんか

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126



本市では、高齢者の人がいつまでも自分の足で元気に過ごせるように健康づくり、体力づくりに取り組める運動教室があります。ぜひ参加ください。

～短時間で12回の集中コース～

こうし健脚塾

12月2日から
募集

体力測定やインボディ測定(筋肉量や脂肪量など)を行ない、あなたの行なうべき効果的な運動を専門スタッフが教えます。

▶対象

- ・65歳以上で医師からの運動制限がない人
- ・介護保険による通所型サービスを利用していない人
- ・今までこうし健脚塾に参加したことがない人

▶とき

午後2時～3時30分(受け付け 午後1時45分)

▶ところ 市総合センター『ヴィーブル』2階
多目的室B

▶定員 先着20人

▶申込方法 電話

▶持ってくるもの

動きやすい服装、運動靴(室内用)、筆記用具、
タオル、飲み物、参加費(1回につき200円)

とき(全て水曜日)	内容
12月18日	体力測定(自分自身を知る)
12月25日	自宅でできる筋力トレーニング
令和7年1月8日	歩き方講座
1月15日	町を歩こう
1月22日	リズム運動
1月29日	ふまねっと運動
2月5日	歩き方講座
2月12日	自宅でできる筋力トレーニング
2月19日	ふまねっと運動
2月26日	リズム運動
3月5日	町を歩こう
3月12日	体力測定(効果の確認)



こうし健脚塾を卒業した人たち
「毎回楽しく笑って続けられました」

～週1回 1日型 最長6カ月間のコース～

こうし元気クラブ

随時募集

体力が低下し『転倒しやすい』『歩行や足腰に不安のある人』を対象に理学療法士などの専門職が健康チェック、運動機能向上トレーニング、口腔ケア・栄養指導などを4～6カ月の期間行ないます。運動教室の開始前後で理学療法士が自宅を訪問し、自宅での生活の改善ポイントの指導もあります。※期間は個人により違います

▶対象

- ・65歳以上でアンケート(基本チェックリスト)の結果、介護の状態になる可能性が高い人
- ・要支援1・2の人
- ・介護保険による通所型サービスや健脚塾などの教室を利用していない人

▶とき 火曜日または、水曜日(毎週) 午前10時～午後1時30分

▶ところ 野々島市民センター(送迎があります)

▶参加費 1回当たり500円(食費などの別途料金あり)

▶申込方法 包括支援センター班窓口で申請が必要



▲こうし元気クラブでの様子

忘れずに申告しましょう

土地・家屋の使用状況などを 変更したときはお知らせを

●問い合わせ先 税務課 固定資産税班 ☎096(248)1114

令和6年中に家屋の増築や解体、隣接した土地を購入したなど住宅用地の使用状況が変わったときは、手続きが必要な場合があります。税務課固定資産税班までご連絡してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼連絡が必要な場合

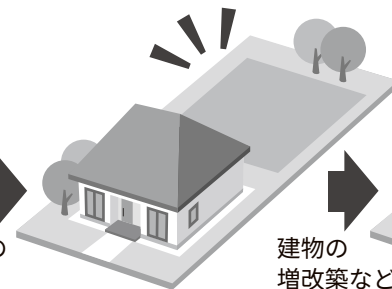
- ・建物の用途を変更した
- (例)事務所→居宅
- ・住宅用地の用途を変更した
- (例)敷地の一部を貸駐車場にした
- ・住居戸数に変更が生じた
- (例)敷地内に新たな住宅を建築した
- ・住宅用地の敷地面積に変更が生じた
- (例)隣地取得により敷地を拡張した
- ・建物を増築した
- ・建物の一部または全部を取り壊した



▲市ホームページ



敷地面積の変更など



建物の増改築など

市ささえ愛ネットワーク(認知症高齢者見守りネットワーク)

どこシル伝言板の登録を 受け付けています

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096(248)1126

▼市ささえ愛ネットワークとは
認知症により行方不明となる可能性のある高齢者を対象に、家族などから申請のあった人へ見守りシールをお渡ししています。行方不明になった場合、早く安全に保護できるよう、警察署や市ささえ愛隊(認知症サポーター養成講座を受講した協力員)が協力します。

▼どこシル伝言板とは
認知症の人の保護時に、個人情報を開示することなく、早期帰宅につなげるサービスです。行方不明になった場合、発見者が衣服や持ち物に貼付されたシールの二次元コードを読み取ると、家族へ直接メールが自動送信されます。また、発見者は家族のお迎えまで伝言板を通じて連絡を取り合うことができます。

登録申請には、必要書類の提出が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

このシールをつけている人を見かけたら、困っている可能性があります。実際の二次元コードを読み取ると家族に連絡できます。対応に迷うときは、市包括支援センター班または最寄りの警察署(110番)にご連絡ください。



合志市



AA0000

※見本の二次元コードを読み取ると、使い方動画を見ることができます