

介護予防教室予定表

- 時間／13:30～15:00 ※最終日のみ13:30～15:30
- 内容は変更される場合があります。●天候などにより中止される場合があります。

介護予防教室は、これからも元気で自分らしくいきいき暮らしたい皆さんの、健康づくりをお手伝いする教室です。60歳以上の町民の方ならどなたでも参加いただけます(事前予約が必要です)。

日 程		会 場	内 容	講 師
4月9日	金	エコールみよた あつもりホール	【開講式】 楽しく体を動かそう! (運動①)	健康運動指導士 横井 佳代 氏
5月19日	水		ハーモニカトーク ～武田徹の熟年ダンディズム～	ラジオパーソナリティ 武田 徹 氏
6月11日	金		音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7月9日	金		座ってできる太極拳、タオル体操 (運動②)	リハビリ指導士 小林 隆明氏
8月 6日	金		表情筋トレーニング&メイク講座	顔ヨガインストラクター 市川 愛子 氏
9月10日	金		ストレッチでじっくり体を動かそう! (運動③)	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
10月 8日	金		睡眠の基礎知識と眠りを良くする方法について	長野大学教授 佐藤 俊彦 氏
11月12日	金		レクリエーションを楽しもう!	レクリエーションワーカー 大塚 寛美 氏
12月10日	金		音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子 氏
1月 7日	金		座ってできるやさしいヨガ講座 (運動④)	健康運動指導士・ ヨガインストラクター 山本 美枝 氏

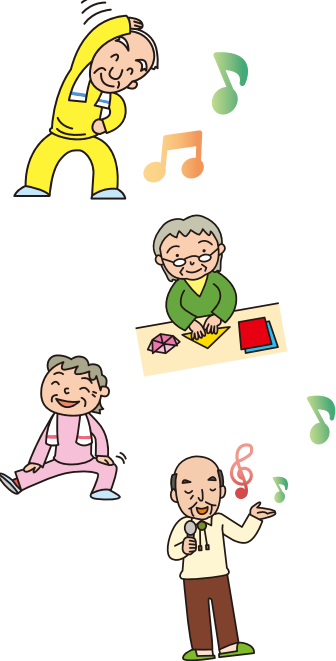
《持ち物》

●水・お茶などの飲み物

●汗拭きタオル

●出席カード

※動きやすい服装、靴でご参加ください。



2月4日	金	エコールみよた あつもりホール	楽しく笑って頭と体を動かそう! (運動⑤)	健康運動指導士 笠井 尚樹 氏
3月11日	金		【閉講式】 音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 (運動③))	音楽療法士 北畑 道子 氏
6月25日 8月20日 9月24日 12月17日	金	エコールみよた 調理室	栄養改善教室 (栄養講話と調理実習) 1人1回、事前申し込み制	町栄養士、 保健師

地域包括支援係は、ご高齢者の総合相談窓口です。介護、健康、福祉、医療、生活などお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：
保健福祉課 地域包括支援係
0267(31)2510

タクシー利用助成事業 (タクシー券)

- ・あらかじめ1枚300円で購入したタクシー券1枚で1,000円までのタクシー乗車が可能です (おつりは出ません)。
 - ・1回の乗車で複数枚使用できます。
- (例) 乗車料金が2,500円の場合…タクシー券2枚を使用し、残り500円は現金で支払い



介護予防教室
タクシー利用
助成事業

対象者	購入に必要なもの	窓口	料金	利用できるタクシー会社	使用期限・払い戻し
御代田町に住所がある70歳以上の方	・認め印 ・身分証明書 (健康保険証、介護保険証など) ※本人以外が代理で来庁する場合は、あらかじめ申請書の委任欄を本人に記入していただく必要があります。申請書は町ホームページからダウンロードできます。	保健福祉課 介護高齢係 (役場1階7番窓口)	・1枚300円のタクシー券を6枚(1,800円)単位で販売 ・購入枚数の上限は年間48枚(14,400円) ※年度途中で70歳になった方は、購入枚数の上限が異なります。	・(有) 軽井沢 観光タクシー ・松葉タクシー (有) ※町外への乗車も可能です。	タクシー券の使用期限は毎年3月31日までです。使い切らなかったタクシー券は、翌年度に繰り越すことができません。未使用のタクシー券を4月中に窓口にお持ちいただきますと、払い戻しが可能です。 【持ち物】 ・未使用のタクシー券 ・認め印 ・口座番号のわかる通帳やメモ

問い合わせ先：
保健福祉課 介護高齢係
0267(31)2512