



いきいきサロン～民謡手踊り教室

65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で直接会場へ。詳しくは飯島老人いこいの家へ。☎(845)3692
日時／8月2日(木)午前10時～正午
会場／飯島老人いこいの家

8020いい歯のお年寄り表彰

80歳以上(昭和7年3月31日以前に生まれたかた)で自分の歯が20本以上あるかたに認定証を交付します。協力歯科医療機関で8月31日(金)までに口腔内診査(無料)を受けてご応募ください。応募方法など、詳しくは秋田地域振興局健康・予防課へお問い合わせを。☎(855)5170

コインバスをご利用ください



高齢者コインバスは秋田市に住民登録している70歳以上のかたがご利用できます。秋田中央交通の市内路線バスやマイタウンバスを利用するとき「コインバス資格証明書」を提示すると1回100円で乗車できます。ぜひ申請してください。

*販売が終了した高齢者専用回数券(ゆうゆう乗車券)は、通常運賃として利用できますがコインバスには利用できません。

申請に必要なもの(必ずご本人が窓口へ)

●身分を証明するもの(運転免許証、健康保険証など) ●顔写真(縦4㍍×横3㍍)

*昨年6月に送付した「事前交付のお知らせ」のはがきをお持ちのかたは、はがきと写真のみで申請できます。

申請窓口(平日の午前8時30分～午後5時15分)

長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター(アルヴェのみ午前9時～)、岩見三内・大正寺の各連絡所(連絡所では即日発行できません)

問い合わせ 長寿福祉課☎(866)2095

自分の健康状態をチエック。元気なうちから介護予防 チエックリストをご返送ください

これです



基本チエックリスト

市では、65歳以上のかたの生活機能(運動、栄養、心の健康など)の状態を確認するため「基本チエックリスト」を7月中旬にお送りしました。チェックリストに記入し7月31日(火)までご返送いただくと、9月中旬に「アドバイス票」や介護予防教室などの情報をお送りします。

対象

65歳以上で誕生日が奇数月のかた(要支援・要介護のかたを除く)
*今回チェックリストが届かなかつたかたには来年度以降にお送りします。

チェックリストの内容…「日用品の買い物をしていますか」「15分くらい続けて歩いていますか」など、35項目をお聞きします。「はい」「いいえ」で答えていただく簡単な質問です。

問い合わせ 長寿福祉課☎(866)8760

水中運動で介護予防

はつらつくらぶ



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えよう! 運動後は各施設で入浴もできます。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

対象

65歳以上のかたで全日程参加できるかた(要支援・要介護のかたを除く) *未経験者、高齢者を優先。

時間

午前10時～午後3時
*終了時間は前後する場合があります。

会場	コース・無料送迎バスのルート	実施日
ザ・ブーン (仁別)	第1コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	9月3日(月)・10日(月)・24日(月)、 10月1日(月)・15日(月)・25日(木)
	第2コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	9月6日(木)・20日(木)・27日(木)、 10月11日(木)・22日(月)・11月1日(木)
ユフォーレ (河辺)	第3コース 秋田駅東口→ユフォーレ	9月3日(月)・10日(月)・10月1日(月)・ 15日(月)・11月5日(月)・19日(月)
	第4コース 大張野→和田→諸井→ユフォーレ	9月5日(水)・26日(水)・10月10日(水)・ 24日(水)・11月7日(水)・21日(水)
中央シルバー エリア(御所野)	第5コース 秋田駅東口→東通→城東十字路→桜団地 →秋田赤十字病院→中央シルバーエリア	8月30日(木)、 9月13日(木)・27日(木)、 10月11日(木)・25日(木)・11月8日(木)
	第6コース 秋田駅東口→南通→有楽町→橋山→秋 田南高校→仁井田新田→御野場団地→ 中央シルバーエリア	9月6日(木)・20日(木)、 10月4日(木)・18日(木)、 11月1日(木)・15日(木)

申し込み 7月31日(火)まで長寿福祉課☎(866)8760