食を通して地域の心をつなぐ

食生活改善推進員（ヘルスメイト）さん募集します！

食生活改善推進員（ヘルスメイト）はどんなことをするの？

- 健康づくりのための料理教室
- おやこの料理教室
- 町保健事業への協力

ボランティア活動です

学んだ健康情報を家族や知人に伝え、地域の皆さんが元気にいきいきと暮らしていけるようにお手伝いします。もちろんあなた自身も健康や食に関する知識や技術が身につきますよ！

健康に関心のある人、料理の好きな人、養成講座を受けてヘルスメイト活動に参加しませんか？

健康づくりの“食”について、実習を含め仲間とともに楽しく学びます。

下記の要領でヘルスメイト養成講座を実施します。

申し込み◆８月25日(金)までに電話で保健センターへ

平成29年度　養成講座

	日　時	会　場	内　容
1	９月１日(金) 10時～11時30分	保健センター	開校式 **講習◆**「健康づくりについて～もっと元気になるために～」 「ヘルスメイトとは」
2	９月５日(火) 10時～12時		**演習◆**料理教室「生涯骨太クッキング」を組み立てよう
3	９月12日(火) 10時～14時30分	海田公民館	**調理実習・講習◆**「生涯骨太クッキング」
4	10月5日(木) 12時～14時	保健センター	**演習◆**料理教室「ヘルスメイト料理教室」を組み立てよう
5	10月11日(水) 10時～14時30分	海田公民館	**調理実習・講習◆**「ヘルスメイト料理教室」
6	11月16日(木) 10時～12時	保健センター	**演習◆**福祉保健まつり食育ブースに参加しよう－準備－
7	11月26日(日) 予定（10時～14時）	ひまわりプラザ	**演習◆**福祉保健まつり食育ブースに参加しよう

※全課程に出席することを原則とし、欠席については補講を行います。

レモンの減塩効果　**食育講演会**　レモンの基礎知識＆健康効果

レモンのチカラ～健康的な食生活に貢献～

「瀬戸内広島レモン」をもっと身近に！

健康とおいしさの名脇役であるレモン。その健康効果を学びましょう。

日　時◆９月11日(月)13時30分～14時30分
場　所◆ひまわりプラザ４階ホール
講師団体◆ポッカサッポロ　フード＆ビバレッジ
人　数◆60人（先着順）
申し込み◆事前に電話で保健センターへ
託児（２歳未満）を希望する人は事前に保健センターまで申し込んでください（定員10人）

参加者募集

30歳～74歳の人

アクア・ビクス（水中運動教室）

住民課　☎823－9206　FAX823－9627

水中運動教室の第３クールが始まります。このコースでは、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。「体重が減らないな・・・」と思っている人や腰痛に悩む人もいっしょに楽しく運動しましょう。

対　象◆30歳～74歳の町内在住者
運動制限がある人や、当日血圧が110/180mmHgを超える人は、参加できません。
日　程◆９月６日、13日、20日、27日、10月４日（全５回、いずれも水曜日）
時　間◆各回13時30分～15時
場　所◆福祉センター　健康増進プール
参加費◆1,500円（全５回分）
定　員◆25人
申し込み◆８月24日(木)までに電話で住民課（役場１階）へ
※土・日曜日、祝日を除く。

おおむね65歳以上の人

水中健康教室～プールで楽しく介護予防～

長寿保険課　☎823－9609　FAX823－9627

水中での軽い運動や歩行が中心の運動をしてみませんか？初心者・泳げない人大歓迎です。

対　象◆次の条件をすべて満たす人
①おおむね65歳以上の町内在住者
②介助なくプールに入れる人
③医師にプールでの運動を止められていない人および血圧が110/180mmHg未満の人
日　程◆９月６日、13日、20日、27日、10月４日、11日、18日、25日、11月１日、８日、15日、22日（全12回、いずれも水曜日）
時　間◆各回10時30分～11時30分（受け付け10時～）
※ただし、９月６日と11月15日は10時30分～12時
場　所◆福祉センター３階健康増進プール
内　容◆水中運動
※９月６日と11月15日は水中運動と体力測定
参加費◆1,000円（全12回分）
定員◆25人（先着順。ただし、新規参加者を優先）
申し込み◆８月１日(火)～18日(金)までに参加希望者本人が直接長寿保険課（役場１階）へ。
※土・日曜日、祝日を除く。

おたっしゃ教室（筋力向上トレーニング体験教室）のご案内

町内在住の高齢者を対象に、福祉センターの筋トレマシーンの利用・活用方法を、健康運動指導士から優しく教わる教室を開催します

長寿保険課　☎823－9609　FAX823－9627

日　時◆９月26日、10月24日、11月28日、12月19日（全４回、いずれも火曜日）10時～11時30分
参加費◆無料　　**定　員◆**20人程度　　**場　所◆**福祉センター２階　健康増進室

高額介護（予防）サービス費の上限額が変わります

長寿保険課　☎823－9609　FAX823－9627

８月から、一般の区分の人の上限額が変更となります。

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がいる場合は世帯合計額）が上限額を超えた時は、申請により越えた部分が「高額介護（予防）サービス費」として後から支給されます。

利用者負担の上限額（１か月）

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
○現役並み所得者※１	44,000円
○一般	旧　平成29年７月まで　37,200円 新　**平成29年８月から　44,000円**※２
○住民税世帯非課税等	24,600円
○合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万以下の人 ○老齢福祉年金受給者	15,000円（個人）
○生活保護の受給者 ○利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（個人）

※１　同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、65歳以上の人の収入が単身の場合383万円以上、２人以上の場合520万円以上ある世帯の人。

※２　１割負担の被保険者のみの世帯には、平成29年８月から３年間に限り、年間446,400円（37,200円×12か月）を上限とする緩和措置があります。