

令和元年度 夏のスポーツ教室

気軽にスポーツに親しむことができるよう、年齢・体力などに応じたさまざまなスポーツ教室を開催します。

問 文化スポーツセンター ☎996-5126

①ピラティス

身体の「正しい姿勢」を整えるため、無意識に動かしている「クセ」を修正し、関節可動域を広げる動きづくりなどを行います。

日 7月16日～9月17日(7月23日、8月13日を除く毎週火曜日、全8回)
 時間 午前9時30分～10時30分
 場 エイトアリーナ
 対 市内在住・在勤で16歳以上

の方
 持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
 定30人(申込順)
 費4,000円

②健康ダンベル

簡単な道具を用いて軽い筋力トレーニングと有酸素運動を行います。

日 7月16日～9月17日(7月23日、8月13日を除く毎週火曜日、全7回)
 時間 午前10時45分～11時45分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤で16歳以上の方
 持室内用運動靴
 定30人(申込順)
 費3,500円

③はじめて簡単エアロ

初心者向けの教室です。簡単な基本的ステップからはじめます。また、運動量としても少なめなので、これから運動をはじめの人におすすめです。

日 7月16日～9月17日(7月23日、8月13日を除く毎週火曜日、全8回)
 時間 午後7時～7時45分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤で16歳以上の方
 持室内用運動靴
 定30人(申込順)
 費3,000円

④ダイエットエクササイズ

運動量が多めの教室です。音楽にあわせて全身を動かして、脂肪を燃やしましょう。ダンスが苦手な方でも、大丈夫です。

日 7月16日～9月17日(7月23日、8月13日を除く毎週火曜日、全8回)
 時間 午後8時～8時45分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤で16歳以上の方
 持室内用運動靴
 定30人(申込順)
 費3,000円

⑤筋調整ヨガ

筋肉の特性を生かし、全身の筋肉を調整して、体のくせやゆがみを直していきます。

日 7月17日～9月11日(8月14日、8月21日を除く毎週水曜日、全8回)
 時間 午前10時～11時10分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤で16歳以上の方
 持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
 定30人(申込順)
 費4,000円

⑥骨盤リメイクヨガ

骨盤を正常な位置に戻すようにアプローチし、骨盤を中心に全身のバランス調整を行います。

日 7月12日～9月13日(7月26日、8月16日を除く毎週金曜日、全8回)
 時間 午前9時30分～10時30分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤で16歳以上の方
 持室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
 定30人(申込順)
 費4,000円

⑦かけっこ(3部制)

夏休みを利用し「走る事が苦手」な幼児・児童向けに、なわとびや本格的な陸上競技練習で利用するラダーなどを使い、走り方のコツをつかむ動きづくりを行います。

日 7月27日、8月3日(土曜日、全2回)
 1部 午前9時～9時45分
 2部 午前10時～10時45分
 3部 午前11時～11時45分
 場 エイトアリーナ
 対 1部：市内在住の平成31年4月1日現在で満4歳と

満5歳の幼児
 2部：市内在住・在学の小学校1・2年生
 3部：市内在住・在学の小学校3年生以上
 持室内用運動靴
 定各部15人(申込順)
 費600円

⑧ミズノ忍者学校

忍者になりきって、術に見立てた「身体づくりに必要な体力」と、「運動発達に必要な36の基本動作」のプログラムを、遊びを通して楽しみながら身につけます。

日 7月15日(祝日)
 1部 午前10時30分～12時
 2部 午後1時～2時30分
 3部 午後3時～4時30分
 場 エイトアリーナ

対 市内在住・在学の年中から小学校3年生まで
 持室内用運動靴
 定各部30人(申込順)
 費500円

※①～⑥の教室で定員に空きがあるときは、1教室1回に限り、600円(③④は500円)で体験することができます。—共通—

申参加申込書(文化スポーツセンター、エイトアリーナまたは市ホームページで入手)に参加費を添えて6月14日から30日までに、文化スポーツセンター(☎996-5126、受付=午前9時～午後5時)へ



楽しく健康づくり 八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ

7月1日から八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージが始まります。
 問 保健センター ☎995-3381

現在、市では、専用の歩数計を使い、歩数に応じてたまる県のポイントによって、抽選で県内特産品などが当たる「埼玉県コバトン健康マイレージ」を実施しています。

また、7月から12月までに市が実施する検診や講座、イベントなどに参加することで市のポイントがたまり、抽選で市の特産品などが当たる「八潮市ハッピーこまちゃんマイレージ」を開始します。

(※対象期間中に3,000ポイント達成すれば、自動的に抽選対象となります。)

参加方法

●専用の歩数計で参加する場合…

市内公共施設にある参加申込書を「埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」に郵送してください。

●アプリで参加する場合…

埼玉県コバトン健康マイレージのホームページからアプリをダウンロードしてお申し込みください。

URL: <https://kobaton-mileage.jp>

※すでに「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加している場合、新たな申し込みは不要です。

新たに開設 高齢者ふれあいの家

高齢者の社会的孤立を防止し、心身の健康維持や介護予防のため、空き家などを活用した高齢者の交流の場である「高齢者ふれあいの家」が、新たに1カ所開設されました。ぜひご利用ください。

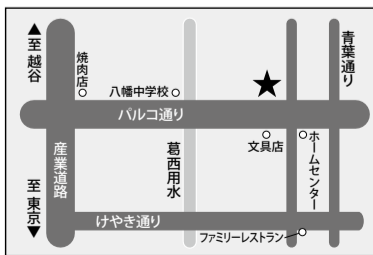
問 長寿介護課 ☎448

●パルコカフェ

日 毎週木曜日
 午後1時30分～3時30分

場 緑町2-25-19

費 1回100円※申し込み不要



後期高齢者医療保険料 軽減措置の改正

問 国保年金課 ☎834、埼玉県後期高齢者医療広域連合 ☎048-833-3120

均等割額の軽減について

後期高齢者医療保険料の均等割額について、本来7割軽減の対象者の方は、これまで軽減特例措置として9割または8.5割が軽減されてきましたが、平成31年度から段階的に軽減特例措置が「縮小」されます。

<対象者の所得要件> 同一世帯内の被保険者 及び世帯主の総所得金額等 の合計額	均等割額の軽減割合				
	本来の 軽減割合	平成30年度 まで	平成31年度	令和2年度	令和3年度
33万円以下		8.5割	8.5割	7.75割	7割
うち、同一世帯内の被保険者 全員が年金収入80万円以下 (他の各種所得なし)	7割	9割	8割		7割

【例：単身世帯で年金収入80万円のみの方の場合】

平成30年度	平成31年度
年間保険料 4,170円 (均等割額の9割軽減)	年間保険料 8,340円 (均等割額の8割軽減)

※平成31年度の変更点は、9割軽減が8割軽減へと縮小するのみで、8.5割軽減、5割軽減、2割軽減の均等割額に変更はありません。

被用者保険の被扶養者であった方の軽減について

後期高齢者医療制度に加入する前日に、被用者保険の被扶養者であった方に対する均等割額の軽減措置が「縮小・廃止」されます。なお、所得割額は引き続きかかりません。

平成30年度	平成31年度
当分の間 5割軽減	加入後、2年を経過 する月までは5割軽減 その後は軽減なし

