

# 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  
 時間 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

