

65歳からの健康づくり 介護予防で元気アップ!

市では、高齢者の心身機能の維持・向上を目的として、介護予防事業を行っています。元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう。

問長寿介護課 ☎449

新型コロナウイルス感染症の発生状況などにより、講座が中止または変更になる場合があります。

①若返るぞ!シニア体操教室

●エイトアリーナ

回 9月14日(月)・28日(月)、10月7日(水)・12日(月)・19日(月)・29日(木)、11月2日(月)・9日(月)(全8回) 午前10時~11時30分 定100人

●文化スポーツセンター

回 9月25日~11月27日(10月16日、11月13日を除く)毎週金曜日・全8回 午前10時~11時30分 定100人

●コミュニティセンター

回 9月8日~11月10日(9月22日、11月3日を除く)毎週火曜日・全8回 午前10時~11時30分 定24人

●ゆまにて

回 9月23日~11月18日(10月14日を除く)毎週水曜日・全8回(1)午後1時30分~3時(2)午後3時15分~4時45分 定各35人

●八條公民館

●八潮メセナ・アネックス(水曜日コース)

回 9月9日~11月11日(9月30日、10月21日を除く)毎週水曜日・全8回(1)午前10時~11時30分(2)午後1時30分~3時 定各60人

●ライオンズマンション草加東

回 9月10日~11月5日(10月8日を除く)毎週木曜日・全8回(1)午後1時~2時30分(2)午後2時45分~4時15分 定各10人

●古新田公民館

回 9月24日~11月26日(10月8日、11月5日を除く)毎週木曜日・全8回(1)午前10時30分~正午(2)午後1時30分~3時 定各10人

②介護予防健康体操教室

回 9月7日~11月9日(9月

21日・28日、10月19日を除く)毎週月曜日、11月19日(木)(全8回)(1)午前10時~11時30分(2)午後1時~2時30分(3)午後3時~4時30分 場保健センター 定各20人

③健康スリムアップ教室

回 9月11日~10月30日(毎週金曜日・全8回) 午前10時~正午 場保健センター 対市内在住の65歳以上の方(BMI25以上で肥満改善を希望する方優先) ※BMI=体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル) 対ダイエットに気軽に組み入れる栄養の工夫と運動など 定20人 費無料 ※体操教室との同時申し込みはできません。

④お口の健康教室

回 9月25日(金)、12月21日(月) 午後1時30分~3時30分 場保健センター 対市内在住の65歳以上の方 対歯科衛生士による歯磨きの指導・口腔体操・唾液腺マッサージなど 持タオル 定各20人 費無料 申8月15日から、電話で長寿介護課へ

⑤おいしく食べよう栄養教室

回 9月17日(木)、10月20日(火)、11月24日(火)、12月15日(火) 午後10時~午後0時30分 場保健センター 対市内在住の65歳以上の方 対管理栄養士によるバランスのよい食事についての講話や調理実習 持エプロン、三角巾 定各13人 費500円(食材料費) 申8月15日から、電話で長寿介護課へ

①~③共通

申8月19日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ

〈往復はがきの記載方法〉

往信表面に宛先、往信裏面に氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、希望する教室名、①②は、希望する会場と時間(第2希望まで)、③は、身長と体重、返信表面に氏名、住所を記入(返信裏面は白紙)。 ※申し込み多数の場合、抽選

マイナポイント事業

9月からマイナンバーカードを活用した消費活性化策である「マイナポイント事業」が実施されます。

問企画経営課 ☎227

(事業者向け) キャッシュレス決済 端末導入支援事業

国では、中小・小規模事業者などのキャッシュレス化を推進するため、マイナポイント事業のサービスを取り扱えるキャッシュレス決済端末の導入を支援する事業を行っています。

●支援期間(端末導入期間) 11月30日まで

詳しくは、(一社)キャッシュレス推進協議会ホームページ(https://tamatsu-hojo.jp)をご覧ください。

問商工観光課 ☎384

マイナポイントを受け取るために

マイナポイントを受け取るためには、①マイナンバーカードを持っていないこと、②事前の手続き(マイキードの設定およびマイナポイントの申し込み)が必要です。

②事前の手続きは、自宅の

マイナンバーカード交付

マイナンバーカード交付による混雑緩和のため、市民課に設置していた交付窓口を移動しました(右図)。

また、これまで本庁舎のみで行っていたマイナンバーカードの交付を、駅前出張所でも開始していますので、ぜひご利用ください。

※840情報資料コーナーは、2階秘書広報課前に、授乳スペースは、第4会議室に移動しました。

●市民課

交付 月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時~午後5時15分 第2日曜日 午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く) ※9月1日以降は、第2日曜日を除く日曜日の午前9時から正午まで交付を行います。ただし、第3土曜日の次の日曜日は、カードの申請や交付などマイナンバー関連の手続きを行いません。

●駅前出張所

交付 月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時~午後6時30分 事前予約制(2営業日前までに、電話で駅前出張所へ) ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問市民課 ☎411、駅前出張所 ☎999-0840

