



7月のはつらつ館行事

開館時間/9:00~16:00 休館日/日曜日および祝日・休日
 対象/市内に在住の、おおむね65歳以上の方 利用料/1日100円
 ◆講師の都合などで、日時など変更になる場合があります。 ◆行事の日以外のご利用もお待ちしています。

…おおむね65歳以上の方 (利用料100円)
 …小学生 (利用料無料)
 …要予約
 …先着順

木幡北山はつらつ館 ☎(43)6771

日時	行事名	対象(定員)	日時	行事名	対象(定員)
7月2日、30日(月) 10:00~12:00	はつらつZ(セット)会★		7月11日(水) 10:00~12:00	手芸教室 (レザークラフト小物&かざり小物) *参加費 100円 *材料費 実費	 (10人)
7月3日、10日、 17日、24日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう		7月12日(木) 10:00~12:00	手芸教室 (かざり小物・PPテープ) *参加費 100円 *材料費 実費	 (10人)
7月4日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを楽しく踊りましょう		7月14日、28日(土) 10:00~12:00	健康教室 (足裏マッサージ) *参加費 200円	 (10人)
7月5日、19日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円		7月17日(火) 13:30~15:00	健康相談★	
7月5日、19日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう		7月25日(水) 10:00~15:00	かんたん料理 *材料費 実費	 (10人)
7月6日、13日、 20日、27日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円		7月29日(日) 10:00~15:00	収穫祭 生きがい農園	 どなたでも参加できます。
7月9日、23日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室①② *参加費 100円	 (10人) 	毎週 水 13:00~15:00	ラージボール初心者卓球教室	 (10人)
7月10日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	 (10人) 	毎週 月・金 13:00~16:00	ラージボール卓球	

設備/カラオケ、輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー、卓球、血圧計
 ※行事の時には使用できない場合があります。★…おおむね60歳以上の方

泉はつらつ館 ☎(43)2231

日時	行事名	対象(定員)	日時	行事名	対象(定員)
7月2日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操		7月18日(水) 10:00~11:50	健康相談	
7月6日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス		7月21日(土) 10:00~11:30	折り紙しましょ (世代間交流) (きんぎょ)	 (10人)(10人)
7月9日、23日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ		7月28日(土) 10:00~11:30	クッキング(世代間交流) (流しそうめん) *参加費 200円	 (10人)(10人)
7月13日、27日(金) 10:00~11:45	電子オルガンに合わせて歌いましょう		毎週 火・木 9:00~16:00	卓球を楽しみましょう	
7月14日(土) 9:30~12:00	健康にいきいきと(整膚)		毎週 月~土 9:00~12:00	グラウンド・ゴルフ	
7月17日(火) 9:30~12:00	ちぎり絵 *材料費 実費				

設備/カラオケ、ベタンク、輪投げ、囲碁、将棋、マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク、乗馬マシン
 ※行事の時には使用できない場合があります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ ~1カ月の医療費の負担が高額な方~

平成24年4月1日から、今まで入院時のみ利用できた「限度額認定証」が、外来でも利用できるようになりました。下記に該当する方で「限度額認定証」をお持ちでない方は、健康増進課へ申請してください。

加入保険	該当者	手続きに必要なもの
国民健康保険	70歳未満の方	・保険証 ・世帯主の印鑑
	70歳以上75歳未満の方で、世帯主と世帯内の国保加入者全員が住民税非課税の方	・同じ世帯以外の方が手続きする場合は委任状
後期高齢者医療保険	世帯全員の方が住民税非課税の方	・保険証 ・印鑑 ・窓口にくる方の身分証明書

・「限度額認定証」を医療機関に提示すると、3割(または1割)全額ではなく、自己負担限度額*までの支払いで済みます。
 ・「限度額認定証」を提示しなかったために、自己負担限度額以上を支払った場合は、高額療養費としてあとから費用が戻ります。
国民健康保険加入者…高齢受給者(70歳以上75歳未満)で市県民税非課税世帯の方および、70歳未満で現在「限度額認定証」の交付を受けている方には、7月中に更新の通知を送付します。
後期高齢者医療保険加入者…平成24年度から更新の手続きが不要となりました。今までに「限度額認定証」の交付を受けたことがあり、平成24年度も該当する方には、7月末までに保険証と一緒に送付します。
 ※「自己負担限度額」は、外来または入院、一人あたりまたは世帯ごとに、1カ月8,000円から150,000円まで所得に応じて決定します。詳しくは、お問い合わせください。
手続き・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

☎ 一般健康相談 (要予約)

7月23日(月)
 時間/9:00~12:00
 13:30~16:30

内容/栄養相談・健康相談
 場所/市保健福祉センター
 参加費/無料
 予約・問い合わせ/
 健康増進課
 ☎(43)1118

7月の集団健康診査・検診日程 (必ず事前にお申し込みください)

特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。

受付時間/8:30~10:30 健診予定日に発熱やせきなど体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

日(曜)	会場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
5日(木)	文化会館小ホール				○	○
9日(月)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
18日(水)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
20日(金)		○	○	○	○	○
31日(火)	市保健福祉センター	○	○	○		

まだ申し込みをされていない方で受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。

※市ホームページに健診日の申し込み状況を掲載していますので、ご覧ください。

申し込み・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118