

ちよつくら

このへんで、「介護予防」しませんか？

介護予防特定高齢者施策

長・楽・部 にぜひ参加を！

※介護予防スクリーニング検診の受診結果を受けた後、どうされているか？市では、当検診を受診され、生活機能低下の恐れがあると判定された方などを対象に、講話や体操などを行いながら要介護状態にならないよう取り組むプログラム「長・楽・部」を実施しています。

●対象者・定員

①検診により生活機能の低下が認められた方：14人

②65歳以上の方：16人

※①②ともに、要支援・要介護認定者は除きます。

また、申し込み者が少数の場合、中止となる場合があります。

●会場・送迎

会場は、伊奈保健センターです。送迎は、交通手段がなく、送迎希望者が9人を超える場合行います。(定員

20人)

●プログラム内容

転倒危険度測定、骨密度測定、認知症に関する講話やドリル、シルバリーハビリ体操指導士による体操、お口に関する講話など、要介護状態にならないための取り組みを全11回コースで行います。

※対象者①の方には、地域包括支援センターによる改善に向けたプランを作成します。

●日程 (全11回)

次の日程で、毎回午前9時30

分から11時30分まで行います。

第1回	12月2日(水)
第2回	12月16日(水)
第3回	1月6日(水)
第4回	1月13日(水)
第5回	1月21日(木)
第6回	1月29日(金)
第7回	2月1日(月)
第8回	2月19日(金)
第9回	2月24日(水)
第10回	3月10日(水)
第11回	3月17日(水)

●費用

200円(骨密度測定を希望される方のみ)

●申込期間

10月1日(木)～30日(金)
※定員になり次第締め切ります。

●お問い合わせ

伊奈庁舎介護福祉課
☎58・2111
(内線1172)

国保・医療・介護 なんでも相談室

茨城県社会保障推進協議会では、医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていること、負担軽減策などのご相談をケアマネージャー、ケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフが受けします。相談料は無料です。お気軽にお電話ください。

▼日時＝10月31日(土)
午前10時～午後4時
▼受付電話
☎029-228-0600
029-228-0602

問 茨城県社会保障推進協議会
☎029-300-2844

※介護予防スクリーニング検診
運動・口腔・栄養など、低下すると介護が必要になる恐れのある生活機能に関して、介護予防を観点に国が作成した25項目の問診を中心とした検査を行うもので、生活の不活発な状態をいち早く発見できます。

「ねんきん定期便」 相談会 (予約制)

日時：10月21日(水) 午前9時～午後4時
会場：谷和原庁舎第3会議室

線1183

「ねんきん定期便」の
お問い合わせは専用電話へ

「ねんきん定期便」到着後は、

県内の社会保険事務所の窓口や電話が大変込み合うことが予想されますので、お問い合わせの際は、「ねんきん定期便」専用ダイヤルをご利用ください。

◎年金定期便専用ダイヤル

受付時間：月～金曜日：午前

9時から午後8時、第2土曜

日：午前9時～午後5時

(祝日、12月29日～1月3日は

利用できません)

☎0570・058・555

ひかり電話などのIP電話ま

たはPHSからは、

☎03・6700・1144

※一般固定電話の場合、接続先にかかわらず市内料金で利用できますが、携帯電話の場合、は全額発信者負担となります。

▼会場

谷和原庁舎第3会議室

▼定員

12人

▼予約方法

伊奈庁舎

国保年金課へ、直接

またはお電話でご予約

ください。ご予約

の際に、「住所」「氏

名」「基礎年金番号」

「電話番号」をお知らせ

ください。

～年金請求のご相談にご利用ください～

常陽年金相談

「常陽年金相談コーナー」では、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料でご相談に応じ、年金請求手続きを代行します。どうぞご利用ください。

◎予約電話 ☎58-5552

▼日時＝10月15日(木)
午前10時～午後3時

▼場所＝常陽銀行伊奈支店

問 常陽銀行年金センター
☎029-300-2844

「ねんきん定期便」に関する情報は社会保険庁ホームページをご覧ください URL <http://www.sia.go.jp/>