

とねっこ館 運動指導室

第1期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名・内容	開始日	開催曜日	開催時間
体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え、痩せやすく太りづらい体を作れるよういろいろな運動をします♪	4月10日	毎週水曜日	11:00～12:00
エアロビクス 音楽のリズムに合わせて楽しく運動します♪	4月11日	毎週木曜日	19:30～20:30
水中運動（ウォーキング+アクアビクス） 水中では足腰の負担が少なく運動できます！ いろいろな運動をしていきます♪	4月12日	毎週金曜日	14:00～14:45
チェアビクス イスに座りながら、関節に負担をかけずに運動できます♪	4月13日	毎週土曜日	11:00～12:00

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

【レッスン参加料】 レッスン 1プログラム(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

【実施会場】 とねっこ館 研修室（とねっこの湯内）

【申込期間】 3月26日（火）～4月9日（火）

【申込場所】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183（土・日曜日は除きます）
とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221（月曜日は除きます）

介護予防プログラムのご案内

サクサク脳トレ教室

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。

もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

内 容 くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで脳を刺激し、活性化を図ります。

会 場 富川駅前クリニック前「みらい工房」 富川南4丁目1-8

回数・時間 週1回（6ヶ月 全24回）5月開始 13:30～15:00

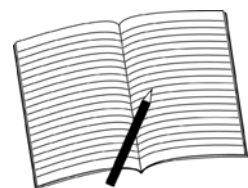
定員・料金 定員16名 1ヶ月 1,000円

*送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

【申し込み】 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

4月12日締め切り

*定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。



国民健康保険被保険者証更新のお知らせ

日高町国民健康保険の保険証は、毎年4月に有効期限が切れ更新しています。現在お使いの保険証の有効期限は、平成25年4月30日までとなっています。

新しい保険証を郵送します

現在お使いの保険証の有効期限が切れる4月30日に間に合うように、1世帯ごとにまとめて世帯主の方に「簡易書留」で郵送します。

4月30日を過ぎても保険証が届かない場合は、お問い合わせください。

ただし、国民健康保険税の全部または一部に滞納がある場合には、郵送できない場合があります。

新しい保険証が届いたら

記載内容を確認し、大切に保管してください。

保険証ケースを紛失・破損した場合は役場各窓口にて新しい物を配布します。

古い保険証は、ハサミなどで細かく切断するなどして、確実に破棄してください。破棄することが難しい場合は役場各窓口へ返却してください。

資格に変更があったら

他の保険に加入した方は、国保の資格喪失の届出が必要です。また、国保に加入する時も届出が必要です。変更があった場合は14日以内に届出を。

今回送付する保険証は、3月末現在の状況で作成しています。そのため3月末以降に変更の届出をした方へも届出前の状況で送付される場合があります。該当される方は、お手数ですがお近くの役場窓口へご連絡ください。

高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成24年4月1日から「限度額認定証」を医療機関に提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられる制度に改正されています。

手続き等、詳しくは、下記の国民健康保険窓口にお問い合わせ下さい

お問い合わせ先 日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ

電話 01456-2-5131

届出窓口 役場 保健福祉課 ・ 日高総合支所 住民生活課

※4月からは、地域住民課

水・くらしサービスセンター ・ 厚賀出張所