



# 令和8年度 介護予防教室等の参加者を募集します！

## ○いきいきふれあい教室

内 容：高齢者の介護予防や閉じこもり予防を目的とした教室で、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善等の学習等を行い、在宅生活の継続を支援します。また、季節行事や記念に残る作品作り等、楽しみながら活動できます。

対 象 者：65歳以上の町民の方で、本教室の趣旨を理解して参加していただける方

定 員：40名程度（2グループ・各20名程度） 開催期間：令和9年3月まで

開催曜日：月2回 火曜日または水曜日（11：00～14：30）

開催場所：主に、かるな和順（送迎あり）

費 用：1回500円（昼食を希望される方は別途負担）



## ○地域まるごと元気アッププログラム運動教室

内 容：体力に合った運動プログラムに楽しく参加することで、体力や筋力の向上を図ります。

①Aクラス：いすに座ったままできる軽い体操

②Bクラス：体重を支え、バランスを保つための軽い運動

③Cクラス：屋内等での歩行運動や軽い筋力トレーニング

④混合1クラス：A～Cクラス ⑤混合2クラス：A～Cクラス

対 象 者：65歳以上の町民の方 定 員：各クラス25名程度

開催期間：令和9年3月まで

開催曜日：毎週金曜日

(①10：30～11：30 ②13：00～14：00 ③14：30～15：30)

毎週水曜日

(④10：30～11：30 ⑤13：30～14：30)

開催場所：①②③⑤中央公民館 ④福祉センター 費 用：1か月500円



## ○よいち健足教室

内 容：理学療法士を招いて、健足寿命（健康な足が維持される期間）の延伸と健康な足づくりをテーマとした介護予防のための講話や体操等を行います。

対 象 者：概ね65歳以上の町民の方

定 員：20名程度 開催期間：5月～7月

開催曜日：毎週火曜日（10：00～11：30）全10回 開催場所：中央公民館

費 用：無料 ※令和8年度中に2回目の開催も予定しています。（別途案内します）

申込方法：申請書に必要事項を記入のうえ、申込みください。（郵送、FAXも可）

※すでに開始している教室もありますが、各教室に空きがありますので申込み受付します。

申請書設置および申込受付：

保険課介護保険係窓口 ☎21-2119 FAX21-2144

地域包括支援センター（余市イオン内） ☎48-6015

在宅介護支援センター（かるな和順内） ☎22-3115

申込み・問合せ 保険課介護保険係 ☎21-2119

## スマホで簡単行政手続き

- 申請
  - ◎住民票の写し
  - ◎水道閉栓
  - ◎印鑑登録証明書の発行
  - ◎粗大ごみの収集
  - ◎税証明の発行
  - ◎健（検）診予約（随時）

## 余市町LINE公式アカウント

- 検索
    - ◎ごみの品目・収集曜日
    - ◎休日当番医
  - 配信
    - ◎広報最新号・バックナンバー
- 意見・感想も受付中



障害年金をご存知ですか？  
その傷病…障害年金に該当するかも？

- がん
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 人工透析
- 糖尿病
- うつ病
- など

年金をはじめ労働社会保険のことなら  
社会保険労務士法人まっちゃん 余市町大川町6-92-6-407 ☎0135-48-8830  
<https://www.sharoushi-mattin.com/>

広告