

1

総合プログラム

手軽な運動を教えてほしい!美味しく食べて元気を保つ秘訣を知りたい!口を健康に保ちたい!

運動・口腔・栄養の3分野の専門家が元気アップをお手伝いします。

対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)

●日程・場所

①『いきいき丹比塾』

日 時：平成23年9月6日～11月22日(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回

場 所：高年生きがいサロン5号館(野640-1)

②『いきいき塾』

日 時：平成23年9月7日～11月30日(毎週水曜日《うち金曜日2回》)
10:00～12:00 全12回

場 所：高年生きがいサロン2号館(恵我之荘5-1-3)

●持物

タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具・上履き

●定員

各10人程度

2

運動プログラム

正しい歩き方を教えてほしい!腰痛・膝痛を和らげたい!道具を使わずに家でできる運動を中心に学びます。

●日程・場所

日 時：平成23年9月6日～10月25日(毎週火曜日)
14:00～15:30 全8回

場 所：青少年児童センター(向野3-1-33)

●持物

タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具

●定員

各20人



申込・問合せ 高年介護課地域包括支援室(市役所別館②番)
内線1359/1391

地域包括支援室の窓口または電話でお申し込みください。
【締め切りはどちらも8月17日(水)】
※応募多数の場合は抽選になります。

ご長寿をお祝いします

◇敬老祝品を贈呈します(新70歳の方)

対象者は、8月1日時点で本市に居住しており、かつ住民登録または、外国人登録をしている満70歳の方(昭和15年8月2日～昭和16年8月1日生まれ)。8月中旬から9月下旬までにお送りします。

◇敬老祝金を支給します(下表参照)

本市に平成23年4月1日から住民登録または、外国人登録をし、9月1日(基準日)に引き続きお住まいの方が対象です。対象者には9月初旬にご案内を送付します。

対象年齢	支給額
満101歳以上(明治43年9月1日以前生まれ)	5万円
満100歳(明治43年9月2日～明治44年9月1日生まれ)	10万円
満88歳(大正11年9月2日～大正12年9月1日生まれ)	2万円
満77歳(昭和8年9月2日～昭和9年9月1日生まれ)	1万円

◇敬老会

日時・会場

9月14日(水) 9:30～ 陵南の森
13:00～ MOMOプラザ
15:30～ 石川プラザ
9月15日(木) 10:00～ 市民会館
13:00～ 丹治はやプラザ

出演 かわたり京子(歌謡ショー)

ゼンジー北京(コミック手品)
暁 照夫・光夫(音曲漫才)



◇金婚祝賀会

日時 10月28日(金)

会場 リーガロイヤルホテル堺

対象 市内居住で住民登録し、

①昭和36年10月1日以前に婚姻届を提出した方

②実際に婚姻してからの年数が50年以上であることを証明できる夫婦(未申請の方に限る)

申込 福祉支援課、支所、MOMOプラザ、丹治はやプラザ、石川プラザ、人権文化センターにある申請書に記入の上、証明できる書類(戸籍謄本など)とともに福祉支援課(市役所別館4番窓口)へ提出。

締切 9月15日(木)

問合せ 福祉支援課 内線1213・1214 FAX956-0730