

☑ ①・②・③・④・⑤・⑥に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、開庁・開館時間

# いきいき シニア 情報館

## 要介護認定の申請を 受付けています

要介護認定を受けている方の更新申請は、認定の有効期間が終了する60日前から受付けています。引続き介護保険のサービスを利用する場合には、忘れずに手続きをしてください。新規・区分変更申請は、随時受付けています。有効期間は、介護保険被保険者証に記載されています。高齢者支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設に代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの▶申請書、介護保険被保険者証(40~64歳の方は、医療保険被保険者証)  
※申請書に主治医記載欄があります。主治医の医療機関名、医師名、所在地、電話番号を明記してください

申込み▶介護保険課☎または各出張所☎へ  
※申請書は、同課または各出張所、市ホームページで入手できます

☎ 介護保険課(☎232-9147)



## 老人性白内障補助眼鏡などの 購入費用を助成します

老人性白内障で水晶体の摘出手術を受けた方に、眼鏡などの購入費用の一部を助成します。事前に窓口や電話でお問合せください。  
対象▶手術を受けた日から引続き市内に居住する65歳以上の方で、住民税非課税世帯の方  
助成額▶補助眼鏡…20,000円以内 特殊眼鏡…30,000円以内 コンタクトレンズ…1眼につき25,000円以内

申請期間▶手術から1年以内かつ眼鏡などを購入した年度内 ※申請には医療機関の証明書が必要です

☎ 高齢福祉課(☎232-9174)



詳細はこちら▶

## はり・きゅう・マッサージの 施術費助成を助成します

市に登録している施術所で、医療給付の対象にならない施術を受けるときに、施術費の一部を助成します。

対象▶市内に居住する満70歳以上の方または身体障害者手帳1・2級をお持ちの方  
助成内容▶1,000円の助成券を5枚交付  
※施術1回につき1枚使用できます。年1回のみ発行で、年度ごとに申請が必要です  
申請に必要なもの▶健康保険証、運転免許証など、住所・生年月日が確認できるものまたは身体障害者手帳

申込み▶高齢福祉課☎へ

☎ 高齢福祉課(☎232-9174)

## 健康講座

先着20名

健康食品とサプリメントの正しい利用法などを薬剤師がお話します。

- 日 10/30(水) 10:00~11:30
- 場 いきいき交流センター常澄
- 対 市内に居住する60歳以上の方
- 料 無料
- 申 10/15(火)9:00から、☎、いきいき交流センター常澄☎で
- 問 いきいき交流センター常澄(☎240-5255)

## シニアライフ講座

抽選各15名

自立した生活を続けるために、フレイル予防に関する講話と体操の全11回の講座です。

場所	期間	曜日	時間
フロイデ水戸 メディカルプラザ	11/11～R7.2/17	月	10:00～ 11:00
五軒小学校	11/ 5～R7.2/ 4	火	
浜田小学校	11/ 6～R7.2/12	水	
見川小学校	11/ 7～R7.2/ 6	木	
笠原小学校	11/ 1～R7.1/31	金	
いきいき交流センター あかしあ	11/18～R7.3/ 3	月	13:30～ 14:30
鯉淵市民センター	11/12～R7.2/25	火	
酒門市民センター	11/20～R7.2/19	水	
稲荷第一市民センター	11/14～R7.2/13	木	
水戸サン・ アビリティーズ	11/ 8～R7.2/ 7	金	

対 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

申 10/15(火)までに、㊟で

問 地域支援センター(㊟297-5903)

## 認知症スクリーニング検査

先着各50名

VR機器を使用して、認知機能のチェックをしませんか。

場所	日時
いきいき交流センターふれしあ	11/14(木) 13:30～16:00
稲荷第二市民センター	12/ 4(水) 10:00～12:00
市福祉ボランティア会館	12/12(木) 13:30～16:00

対 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

申 各開催日1週間前までに、㊟で

問 地域支援センター(㊟297-5903)

## 在宅医療講演会

先着40名

住み慣れた我が家で暮らし続けていくための方法を学びませんか。

日 11/22(金) 13:30～15:00(受付は13:00から)

場 市役所2階

対 市内に居住する方

料 無料

申 11/15(金)までに、㊟で

問 南部第二高齢者支援センター(㊟241-4821)

## 医師による在宅医療と 介護が見えるお話し会

先着20名

「在宅医療と家族ケア」をテーマに医師が講演します。

日 11/8(金) 13:30～15:00

場 フロイデ水戸メディカルプラザ 対 市内に居住するまたは医療や介護の専門職の方 料 無料

申 11/1(金)までに、㊟で、北部高齢者支援センターへ

問 同センター(㊟246-6003)または市地域支援センター(㊟232-9110)

## 口腔ケア講習会

先着50名

オーラルフレイル(ささいな口の衰え)に早めに気づき、予防していきましょう。

日 11/10(日) 10:00～12:00(受付は9:30から)

場 市福祉ボランティア会館

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 11/1(金)までに、㊟で

問 地域支援センター(㊟297-5903)

## 在宅医療・介護のお話し会

先着20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすために考えてみませんか。

日 11/11(月) 14:00～15:30

場 フロイデ水戸メディカルプラザ 料 無料

申 11/10(日)までに、㊟で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ

問 同事務局(㊟228-6100)または市地域支援センター(㊟232-9110)

## シニア初級パソコン教室

先着10名

パソコンの楽しい活用方法を学ぶ全3回の教室です。

日 11/12・19・26(火) 10:00～15:30

場 いきいき交流センターあじさい

対 おおむね50歳以上の方 料 8,000円

申 10/25(金)までに、㊟(基本事項とパソコンの有無を記入)、㊟で、シニアネット森田方へ

問 同団体森田方(㊟357-4557、㊟info@snm310.com)または市高齢福祉課(㊟232-9174)