

☒ 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

ID 0018629

シルバーリハビリ体操教室

いつでも、どこでも、ひとりでもできる、生活機能の保持に効果的な体操です。

- 場** 市内98会場
- 対** 市内に居住する65歳以上の方
- 料** 無料
- 申** ☎で、地域支援センターへ
- 問** 同センター(☎297-5903)

※体操教室の日程・会場など、詳細は、会場一覧表をご覧ください。会場一覧表は、各市民センターなどで入手できます。

ID 0082327

在宅医療・介護のお話会

先着20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅医療や介護について考えてみませんか。

- 日** 6/11(水) 10:00～11:30
- 場** 常磐市民センター
- 料** 無料
- 申** 6/10(火)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)

ID 0004097

医療と介護の座談会

先着20名

毎月第4火曜日に開催しています。自分が住む場所で自分らしく暮らすため、医療や介護の専門職と一緒に話しませんか。

- 日** 6/24(火) 13:30～15:00
- 場** 竹隈市民センター
- 料** 無料
- 申** 6/23(月)までに、☎で、東部高齢者支援センターへ
- 問** 同センター(☎246-6216)または市地域支援センター(☎232-9110)

ID 0003010

高額介護サービス費の 支給申請を忘れずに

介護保険の自己負担額が、所得に応じた基準額を超えた場合、その超えた額が支給されます。支給対象者には、介護サービス利用月の約3か月後に通知を発送しますので、介護保険課に申請してください。詳細は、お問合せください。

問 介護保険課(☎232-9177)

ID 0002857

交通事故が原因で介護サービスを利用する際は届出を

65歳以上の方が交通事故などの第三者行為を原因として、介護保険サービスを受ける場合は、市に届出が必要です。届出後、市は介護保険サービス費用のうち、保険者が負担した部分について、加害者側に請求します。

届出がない場合、不利益を被ることがありますので、必ず連絡してください。

問 介護保険課(☎232-9177)

ID 0081880

福寿のつどいは 地域ごとに秋に開催します

対象 ▶4月1日時点で水戸市に住民登録がある、令和7年度に満75歳・80歳・85歳・90歳以上になる方

問 市社会福祉協議会(☎309-5001)または市高齢福祉課(☎232-9174)